دار الثقافة

مثل قبلة على الشفاه

ماذا
يقول
سفر
الأمثال
للزوجين
؟

بقلم اليز وليزلي بارمت

اهداءات ٢٠٠١

دار الثقافة

الهيئة الإنجيلية والقبطية

مثل قبلة على الشفاه

ماذا يقول سفر الأمثال للزوجين؟

بقلم

ليز وليزلي باروت

ترجمة

إدوارد وديع عبد المسيح



طبعة أولى

مثل قبلة على الشفاه
صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨ - القاهرة

١٠/ ٨٣٧ ط١/١-١/ ٢٠٠٠
رقم الإيداع بدار الكتاب: ٧٣٩٢/ ٢٠٠٠
I.S.B.N. 977 - 213 - 537 - x
جمع وطبع بمطبعة سيويرس
تصميم الغلاف: **إخلاص مطر**

إهداء

إلى ستيف وتين مور

الجارين والصديقين والزوجين

اللذين يشاركوننا حبنا للأمثال العملية

مقدمة الدار

كانت الحكمة في قديم الزمان هي الصفة المحبوبة لدى الناس وخاصة، الذين ارتبطوا بالأخلاق والتدين وخوف الله.

وعندما طلب الله من سليمان الملك بن داود أن يطلب ما يشاء، فلم يطلب شيئاً مادياً، ولكنه طلب فقط "الحكمة" في إدارة حكم البلاد، فأعطاه الله الحكمة ومعها كل شيء آخر، وبذلك كان سليمان أعظم ملوك إسرائيل.

وبناء على حكمة سليمان كتب لنا سفر الأمثال بوحي من الله، وفي كل مثل فيه نجد فكرة جديدة تصلح لكل زمن ومكان.

وفي هذا الكتاب يركز الكاتب على العلاقة الزوجية الناجحة من خلال تنفيذ أمثال سليمان.

ولقد رأت دار الثقافة أن تترجم هذا الكتاب إلى العربية لكي تساعد القاريء العربي في حياة زوجية ناجحة مرتكزة على سفر الأمثال ليعيش حياة هادئة مطمئنة في أسرة متفاهمة يسودها الود والحب والطمأنينة والوحدة.

دار الثقافة

المحتويات

صفحة

كلمة شكر

تعد الأمثال مجرد شعارات حتى تختبر شخصياً حقيقتها. لقد اختبرنا حقيقة "العطاء بلا حساب" من كل واحد متضامن في هذا المشروع. لقد قدم لنا سكوت بوليندر، وستان چوندري، وساندي ڤاندر زيكت، ولوري ولبورج، وچون توبليف، وجريج ستيليسترا، وجويس أوندرسما، وكثيرون غيرهم في دار نشر زوندرڤان المعونة والتشجيع في كل مرحلة من مراحل إنتاج هذا الكتاب. وقلوبنا مليئة أيضاً بشكر خاص لجانيس لاندكويست لتفانيها في مساعدتنا لنشر الأخبار السارة. ونحن مدينون لجميعكم.

مقدمة

قبل ميلاد المسيح بألف سنة، ترك لنا أحكم رجل في تاريخ إسرائيل، الملك سليمان، تراثاً خالداً حين سجَّل مجموعة من الحِكم التي لا يعادلها شيء في العالم القديم. قصد سليمان من خلال كتاباته أن يعلِّم قراءه كيف يعيشون حياة ذات معنى حقيقي. وبعد ذلك بثلاثة آلاف عام، فإن سفر الأمثال- *السفر الذي* كتبه سليمان بعبارات موجزة ومؤثرة- يعد من أكثر أسفار العهد القديم قراءة على نطاق واسع.

فلا عجب إذن، أن تجد في سفر الأمثال الحكمة العملية لمساعدتك في تطبيق المبادىء الإلهية في المعيشة على كل جانب من جوانب *الحياة الزوجية: التواصل،* والمال، والجنس، والالتزام، والترويح عن النفس، والغفران، والغضب، والتواضع، والصراع، وهذا قليل من كثير. إن سفر الأمثال ككتاب يحوي تعليماً قديماً، لا يزال يعد كتاباً معاصراً كأحدث كتاب رائج في السوق عن الزواج.

اقرأ بتأن في سفر الأمثال، وسوف تجد أنه من الصعوبة بمكان أن تعتقد أن هذه الكلمات قد كتبت منذ سنين عديدة مضت. إن سفر الأمثال يضم نصائح مازالت صالحة في مجتمعاتنا المتطورة في أشكال أدبية متنوعة من قصائد وأمثال إلى أسئلة هادفة ومقاطع شعرية مزدوجة. إنه لا يعد قائمة تشمل قواعد معقدة للتحكم في كل حركة وسكنة. إنه مجموعة من الحقائق لتساعدنا في اتخاذ

القرارات الصائبة وتقودنا لنحيا حياة سعيدة ذات معنى.

إن سفر الأمثال يُفهم بصورة أفضل عندما نأخذ كل مجموعة قليلة من الأقوال المأثورة في وقت واحد. وفي هذا الكتاب الصغير، اخترنا بعض الفقرات الأكثر شيوعاً ليتأملها المتزوجون. والأهم من ذلك، أن هذه الأقوال الحكيمة يجب التحدث عنها. فليقرأها كل زوجين معاً بصوت عال. ولتحفظ أعداد قليلة منها عن ظهر قلب. وليملأ كل زوجين حياتهما الزوجية بحوار مفيد وبنَّاء.

ليز وليزلي باروت

الفصل الأول

كقبلة على الشفتين

"تُقبّل شفتا من يجاوب بكلام مستقيم"

(أم ٢٤:٢٦)

من بين كل التعبيرات القليلة عن الحب- علبة من الشيكولاته، قصيدة شعرية مكتوبة باليد أو باقة من الزهور البرية المقطوفة باليد- أعتقد أن أفضل تعبير لديَّ من كل هذا قبلة حارة تطبع على الشفاه. وسواء كانت تلك القبلة من النوع الذي يختلس اختلاساً أثناء تحية زوجي بعد عناء يوم عمل أو كانت قبلة جميلة على حين غرة أثناء الوقوف في طابور عند البقال، فإني أشعر دائماً أني محبوبة بنوع خاص عندما يعطيني ليز قبلة بسيطة.

هل تعرف أن الكلمة قبلة تأتي من معنى قديم يعتقد أنه صوت القبل؟ ومع ذلك فهكذا نشأت الكلمة، ومن الذي أسماها بالفعل أمر لا يهمني في كثير أو قليل. كل ما أعرفه أني أحب القبل، ولم لا؟ فالقبل، طبقاً لمثل دانمركي، هي رسالة المحبة.

فلا عجب إذن أن سليمان، بكل ما حباه الله من حكمة، ساوى بين القبل على الشفاه والكلام المستقيم. لا يمكن للحب أن يدوم بدون استقامة. والكلمات المستقيمة تخلق الثقة، فهي دعامة أي علاقة بين طرفين.

كل زوجين يرويان القليل من الأكاذيب البيضاء في محاولة ليكونا أكثر وداً. فنحن إذا لم نحب طهي شريك حياتنا، على سبيل المثال، قد نقول: "أوه، إنه رائع" فأكذوبة صغيرة لن تؤذي علاقتنا، أليس كذلك؟ كلا خطأ.

تأمل في رون وسندي اللذين تزوجا منذ عدد قليل من الأسابيع فقط، عندما طهي الزوج وجبته الشهيرة من (الباربكيو) في مشواته الجديدة. وبينما كانا يتناولان الطعام، سأل رون سندي إن كان الطعام يروق لها. كانت سندي تعلم أن رون قد بذل جهداً كبيراً في إعداد الطعام وكان خائفاً لئلا تسيئه بكلمة لو قالت الصدق. قالت لرون: "أوه، نعم، إنها وجبة ممتازة!".

ولما اعتقد رون أن سندي قد أعجبها هذا الطبق الشهير بدأ يعده بشكل منتظم تقريباً، وكان دائماً يتبقى قدر من الطعام لا يؤكل. بعد برهة، لم تستطع سندي أن تطيق هذا الطبق، وفي لحظة غضب بشأن شيء آخر، اعترفت أن أضلاع الباربكيو التي يعملها جعلتها تتقيأ وأنها لم تكن تريد أن تراها على مائدتها مرة أخرى! شعر رون بالصدمة والاستياء. لقد كذبت عليه. فسألها "كيف يمكن أن أصدقك مرة أخرى بعد الآن؟".

هل كان يجب على سندي أن تخبر رون منذ البداية أن أضلاع الباربكيو كانت مقززة بالنسبة لها؟ كلا إذا كانت علاقتهما الزوجية تهمها. إن الاستقامة لا تعني القسوة. إن الحقيقة قاسية فقط إذا كانت حقيقة جزئية أو إذا كان القصد منها إحداث الألم. ولكي تكون مستقيمة ومحبة في نفس الوقت، كان يمكنها أن تقول شيئاً آخر مثل: "ليس حقاً، فأنا ما أحببت الباربكيو مشوياً قط- ولكني أحب أن أراك وأنت تطهر الطعام".

إن مأساة معظم الإجابات المضللة وإن كانت بسيطة أنها تكبر فجأة وبسرعة، لتخلق في النهاية سحابة من الشك تظلل العلاقة الزوجية. إن هذا بالتأكيد ما كان يقصده الملك سليمان عندما كتب هذا المثل. ولذا فاعمل بنصحيته وكلما أمكن قبِّل شريك حياتك على الشفاه بأمانة.

"للتأمل"

– فكر في الوقت الذي ذكرت فيه كذبة بيضاء لتجنب إيذاء مشاعر شريك حياتك. ماذا كانت النتيجة؟ هل كان يمكنك أن تتعامل مع الموقف بطريقة أفضل بأن تكون مستقيماً؟

– قال أوليڤر وندل هولمز: "صوت القبلة ليس عالياً كصوت المدفع، ولكن صداه يدوم مدة أطول بكثير"، كيف يمكن أن يكون الجواب المستقيم بنفس الطريقة؟

الفصل الثاني

اضحك بسعادة دائماً

"مثل المجنون الذي يرمي ناراً وسهاماً وموتاً. هكذا الرجل الخادع قريبه ويقول ألم ألعب أنا"

(أم ٢٦:١٨ و١٩)

ليزلي وأنا كنا نباشر مشروعاً مشتركاً وكانت قد قررت لتوها أن تثير شجاراً معي لكي أكون أكثر صبراً تجاه طريقة عملها. إنها تهتم بالصورة العامة للمشروع، والعلاقات العامة وهادئة، بينما أهتم أنا بالتفاصيل الدقيقة وتتابع العمليات بدقة وأتميز بالحماس عند مباشرة المشروع. ولأني أندفع بشدة معظم الوقت فإني أميل للضغط على الآخرين، بمن فيهم زوجتي، ويمكن أن أكون ناقد الصبر بما يبعث على السخط.

كنا قد قررنا تسوية هذا الشجار أو هكذا اعتقدنا عندما اندفعت الكلمات التالية من فمي: "ألا يمكنك الإسراع قليلاً هنا؟ إننا لن نستطيع مواجهة المتطلبات في الوقت المحدد لذلك بهذا المعدل!".

نظرت إليَّ ليزلي بدهشة متفحصة تعبيرات وجهي، وأدركت أني جاد، وانفجرت في البكاء.

كنت على استعداد لعمل أي شيء لإرجاع عقارب الساعة ثلاثين ثانية. شعرت بشيء من الخوف ولكني لم أستطع أن أنكر أن مشاعري الحقيقية قد ظهرت على حقيقتها ولم أستطع أن أفعل شيئاً يذكر لاسترجاع الكلمات التي فضحتني. أم

هل كان من الممكن عمل ذلك؟ في محاولة يائسة لأفعل ذلك، لجأت لحيلة" أهز فيها ركبتي، قد اخترعتها خصيصاً لهذه المناسبة. استجمعت كل إخلاص ممكن، وتفوهت بهذه الكلمات "كنت أمزح فقط!".

ولكن ليزلي وأنا، كنا نعرف أني لم أكن أمزح. إنها حيلة من أقدم الحيل في السفر. ولابد أن سليمان قد سمع أنها تستخدم بكثرة حتى أنه كتب عن هذا المثل.

ولعدة قرون، منذ ذلك الحين، فنحن البشر قد تصورنا أنه إذا استطعنا أن نقنع صديقاً أو شريك حياتنا أن تعليقاً قاسياً لم يكن سوى نكتة، يمكننا بذلك أن ننجو من المأزق. على أي حال فالضحك دواء جيد (انظر أم ١٧:٢٢). هذا صحيح. فبالإضافة للنتائج البيولوجية الإيجابية للضحك- مثل إفراز الأندورفينات (المهدئات) وتخفيض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب- فالضحك يحسن مزاجنا ويزيد إحساسنا بالانتماء. لا شك في ذلك، فالضحك مفيد للنفس ونافع للزواج.

ولكن عندما يحاول أحد طرفي العلاقة الزوجية أن يضفي مظهراً خادعاً على تعليق جارح بعبارة "كنت أمزح فقط"، فذلك كالرمي بالسهام علي شريك حياتنا. إنه محض خداع.

فبدلاً من محاولة تغطية الخطأ، فالأفضل تقديم اعتذار بسيط: "إني آسف".

"للتأمل"

- هل ضبطت نفسك متلبساً بمحاولة خداع شريك حياتك بأن تلعب ببطاقة "المزاح فقط"؟. إن كان الأمر كذلك، ماذا كانت النتيجة؟

- ما الذي تفعله لتجلب المزاح البنّاء السعيد والصحي في علاقتك الزوجية؟

الفصل الثالث

هل تستمع حقاً لشريك الحياة؟

"من يجيب عن أمر قبل أن يسمعه فله حماقة وعار"

أم ١٨: ١٣

تحدثت أنا ليز مؤخراً مع رجل كان قد رأى تجربة عملية عن منتج جديد مذهل- كومبيوتر عالمي يمكن أن يترجم من لغة إلى أخرى بسرعة ألف كلمة في الدقيقة.

وقد تضمنت الدعاية لهذا المنتج أربعة أزواج يتحدثون من على بعد كبير. كان زوجان من أفريقيا ويتحدثان اللغة السواحلية، وكان الزوجان الآخران يقفان بجوار كوخهما الثلجي في ألاسكا ويتحدثان لغة تدعى كلنجت. أثناء حديث الأزواج معاً كانوا يتمسون في تفاهم وتقدير أثناء ترجمة كلماتهم في الحال وظهورها أسفل شاشة عملاقة مقسومة نصفين، وكان كل نصف منها مخصصاً لزوجين.

ظهرت المشكلة عندما استخدم الرجل الأفريقي تعبيراً لغوياً ليمتدح به زوجة الرجل الذي كان من ألاسكا. لقد قال إنها كانت تشبه الطائر- ويعد هذا مديحاً رقيقاً باللغة السواحلية. ولكن عندما ترجم، ظهرت الرسالة هكذا: "زوجتك تشبه الحمامة". هنا ظهر الرجل الألاسكي متجهم الوجه عابساً حتى صححت الآلة الترجمة، وفهم المعنى المقصود- إن زوجته كانت جميلة كأجمل طائر في أفريقيا. عند هذه النقطة أخبرني صديقي، أن تعبير الأزواج بدأ يتخذ طابعاً مشرقاً، لقد

فهم كل منهم الآخر.

إن التفاهم سواء كان عبر القارات بلغات مختلفة أو عبر منضدة المطبخ بوجهتي نظر مختلفتين، هو الجسر الذي نبنيه من قلوبنا، ولا يمكن إنشاؤه بسرعة، حتى لو استخدمنا جهاز كمبيوتر ذي قوة عالية. بالطبع، هذه هي التجربة التي نتعرض لها بنوع خاص في الزواج. إننا نريد أن نبني جسراً ملائماً للوصول إلى شريك حياتنا من خلال الألم أو السعادة حسبما تقتضي الحالة. ولكن التفاهم- الذي لا يأتي سوى من خلال الاستماع بصبر- لا يمكن أن يتم في عجلة. قال مارتن لوثر كنج ذات مرة: "إن الفهم الضحل من ذوي النوايا الحسنة أكثر إحباطاً من سوء الفهم المطلق من ذوي النوايا السيئة".

كم مرة سمعت شريك حياتك يصف مأزقاً وقع فيه- كأزمة في العمل، أو مشكلة مع الأطفال أو سوء تفاهم مع أحد الأصدقاء- ثم تقدمت فوراً لحل مشكلته أو مشكلتها؟ لقد وضعت خطة من ثلاث خطوات سهلة لتفسر بها كل الأزمة، واعتبرت بذلك أنك قد حللت المشكلة ثم أعددت نفسك لتناول العشاء. إن الأزواج، بنوع خاص، يبدون مجبرين على حل مشاكل زوجاتهم، ولكن الحقيقة أن الرجال والنساء على حد سواء مقصرون تجاه هذه المشكلات الزوجية.

ولذا ففي المرة القادمة حين تجد لديك إغراء يدفعك لحل مشكلة الطرف الآخر أو محاولة تفسيرها بطريقتك الخاصة بحيث تستبعدها من قائمة مهامك، تذكر كلمات هذا المثل: "من يجيب عن أمر قبل أن يسمعه فله حماقة وعار". وبمعنى آخر، استمع للطرف الآخر كما لو كنتما من قارتين مختلفتين.

"للتأمل"

- الإجابة قبل الاستماع حقيقة واحدة من أكثر الأخطاء شيوعاً في الاتصال بين الزوجين. لماذا يعد الأمر هكذا في رأيك؟

- ما هي وسائل الاتصال العملية التي تستخدمها لفهم شريك حياتك؟ كيف تمارسها المرة القادمة عندما تجد لديك إغراء يدفعك للإجابة قبل الاستماع؟

الفصل الرابع

كـن حكيمـاً

"مخافة الرب رأس المعرفة. أما الجاهلون فيحتقرون الحكمة والأدب"

(أم ١:٧)

في مدينة سنسناتي بأمريكا استأجر رجل طيارة هليكوبتر لإسقاط ٢٥٠٠ زهرة قرنفل حمراء و ١٠,٠٠٠ خطاب حب على منزل سيدة أحبها. من الواضح أن السيدة فشلت في مبادلة ذلك الرجل الحب، وجعلته يُتهم بالجنون. لقد أخبرت الصحفيين أنه "فقد عقله".

إن فقد إنسان لعقله من الأخطار الشائعة في قصة حب جديدة. إن القوة العاطفية الجبارة للحب يمكن أن تتغلب على القدرة على التفكير بوضوح، وتدفع الشخص ليصبح "مجنوناً في الحب". والأخطر من ذلك، أنه عندما تقدر العواطف الرومانسية للشخص وتجد صدى من طرف شخص آخر، تتجمد الحكمة تماماً. فما أن تنطلق شرارة الجاذبية بين شخصين، حتى يتحول الحب بسرعة إلى نار مستعرة يصعب السيطرة عليها. وعندما ينغمس اثنان في حب مثل هذا، فإنهما يتجنبان طريق الصواب ويغيب عنهما القرار الصحيح.

ولكن حتى عندما تفتر الحرارة ويستقر الزوجان في كنف علاقة زوجية مريحة ودافئة، ليس هناك ضمان لعودة الرأي السديد. ربما تكون تجربة الحب الرومانسي التي تدير الرؤوس وفترة شهر العسل قد انقضتا كالحلم، ولكن المعرفة والحكمة لا تملآن الفراغ بصورة آلية.

ولهذا السبب، فالله يدعو كل زوجين للتعقل. إن الأصل العبري للكلمة المترجمة

"حكيم" أو "حكمة" يرد أكثر من ٣٠٠ مرة في العهد القديم. وفي النسخة اليونانية للعهد الجديد فإن كلمة حكمة موجودة أكثر من ٦٠ مرة. إنها كلمة تتضمن امتلاك معرفة خاصة وقرار صائب. فالنجار الحكيم شخص يعرف حرفته جيداً ويتخذ قرارات صحيحة. والزوجان الحكيمان يعرفان الزواج جيداً ويعملان معاً لاتخاذ قرارات هامة بشأن الإدارة المالية لشئون المنزل وتربية الأطفال. وطبقاً لقاموس التراث الأمريكي "فالحكمة" هي فهم مبني على إدراك ما هو حقيقي وصحيح ودائم". هل فهمت ذلك؟ إنه مبني على الفطرة السليمة (الحكم على الأشياء بصورة صائبة وحصيفة) ولسوء الحظ بالنسبة لعدد كبير من الأزواج، يبدو أن هوارس جريلي (Horace Greeley) كان على حق عندما قال "الفطرة السليمة ليست شائعة".

الحكمة لا تكون بالضرورة مصاحبة لكبر السن أو الخبرة. الحكمة تأتي مع الحاسة السليمة لفهم ما هو حق وصواب ودائم- إنها تأتي من "مخافة الرب". إن طلب الرب هو نقطة البداية لكل حكمة.

هناك كنيسة صغيرة في محاورتنا تفهم مصدر الحكمة. ففي كل عام قرب عيد ميلاد المسيح، يعرض أفراد هذه الكنيسة لافتة كالحة اللون تحمل رسالة حكيمة تقول: "الحكماء مازالوا يطلبون الرب".

وهكذا يفعل الأزواج الحكماء.

"للتأمل"

– طبقاً لسفر الأمثال، أولئك الذين يتجاهلون الحكمة يمتنعون عن الحماية ويجلبون الضرر بالتأكيد على أنفسهم. ما الأمثلة التي ترد إلى ذهنك على تلك الحقيقة من واقع الحياة الروحية؟

- قال فرانسيس بيكون: كن حكيماً "السؤال الفطن نصف الطريق إلى الحكمة". بمعنى آخر، عندما نقر بأننا نحتاج للمساعدة، نصبح أكثر حكمة. كزوجين، كيف توجهان الأسئلة؟

الفصل الخامس

كن وكيل دعاية لشريك حياتك

"ليمدحك الغريب لا فمك. الأجنبي لا شفتاك"

(أم ٢٧:٢)

قال المؤلف الإنجليزي صموئيل بتلر مازحاً ذات مرة: "إن ميزة أن تمتدح نفسك أنك تفعل ذلك بإسراف وفي المواضع الصحيحة تماماً" إني أعلم ما يعنيه.

ربما لأني كنت أتنافس مع أخين أكبر مني سناً، أني نشأت وهناك ما يجبرني على الاندفاع دون تفكير في مدح نفسي: "هل أخبرتكما عن ترقيتي؟" "هل تعلمان أني تقابلت مع المحافظ؟". ولكن ليزلي، من الناحية الأخرى، على النقيض تماماً، فهي نادراً ما تظهر اهتماماً زائداً بنفسها.

ولك أن تتصور أن اختلافاتنا الحادة في هذه الناحية، قد سببت بعض ردود الأفعال الداخلية. وبعد مرور ما يزيد عن ١٢ سنة من الزواج، فكل منا يبدأ في إيجاد توازن أفضل. إن لي اتجاهي الخاص ولكنني لم أعد أمتدح نفسي بنفس القدر الذي كنت أمارسه، وليزلي شيئاً فشيئاً تصبح أكثر ارتياحاً لمناقشة إنجازاتها عندما تجد الفرصة سانحة. ولكن فوق كل شيء، فإننا نتعلم أن نمارس سر الإنجاز الذي ينادي به سفر الأمثال: اجعل شخصاً آخر يمتدحك لا فمك. ربما لا تكون هذه الحقيقة ماثلة أمام أذهان كل زوجين، ولكن الزوجين الحكيمين يطبقانها في حياتهما الزوجية.

ففي المواقف الاجتماعية، تستطيع بكل سهولة أن تميز الزوجين المتحابين من

المتخاصمين. في إحدى الحفلات تستمع لأحد طرفي العلاقة الزوجية يقوم بطعن شريك حياته، ربما باستخدام ألفاظ كهذه: "أتمنى على الدوام أن يترك چون مقعده ويغلق التليفزيون ويساعدني في ما أقوم به من مهام منزلية كما وعد!". إنها لفكرة رديئة أن تستخدم غطاء حضور جمع من الناس لتقول شيئاً لا تستطيع أن تقوله على انفراد. فالأزواج الذين لا يستطيعون الاحتفاظ بنقدهم بعضهم لبعض دون إفشائه أمام الآخرين فهم في مأزق حقيقي.

والأزواج المتحابون، في الجانب الآخر، يستخدمون كل فرصة ممكنة ليتباهى كل منهم بشريك حياته أمام الآخرين ليظهره في أفضل صورة ممكنة- تماماً كما كانوا يفعلون في أيام الخطوبة، عندما كانوا يريدون مباركة أصدقائهم وعائلاتهم على حبهم الجديد. فيقولون عبارات كهذه: "حصلت سارة على ترقية جديدة، ولكنها لن تقول لكم ذلك"، أو "ربما لا يخبركم ريك بذلك، ولكنه حصل على امتياز ضخم لشركته هذا الأسبوع". إن الأزواج المتحابين يمتدحون بعضهم بعضاً سراً وعلناً. إن كلاً منهم يحكي قصصاً عن إنجازات الطرف الآخر.

لذا عندما تتاح لك الفرصة لتمتدح نفسك في مناسبة اجتماعية، حاول أن تتخطى ذلك. ولكن عندما تسنح لك الفرصة لتمتدح شريك حياتك أمام الآخرين، لا تدع الفرصة تفوتك.

"للتأمل"

– لو أتيحت لك الفرصة لجذب الأنظار لنفسك، ماذا يكون موقفك إزاء محاولة تجنب ذلك بقدر الإمكان. ماذا بشأن شريك حياتك؟ ما الذي يفعله كل منكما ليساعد كل منكما الآخر فيما يتعلق بالخلافات بينكما؟

– قال وليم شكسبير: "سوف أمتدح أي رجل يمتدحني". هل تشعر أنك كذلك؟ هل أنت على استعداد لتمتدح شريك حياتك دون وجود حافز خارجي؟

الفصل السادس

الثرثرة

"حكيم القلب يقبل الوصايا وغبي الشفتين يُصرع"

(أم ١٠:٨)

ليزلي: الحقيبة ممتلئة حتى المنتصف بعد آخر رحلة قام بها ليز إلى صالة الچمنازيوم وهي موضوعة على السرير. كان هناك زوجان من أحذية التنس في منتصف الحجرة على الأرض. كمية كبيرة من الجوارب مع مجموعة من الـ تي شيرتات مكومة فوق كرسي. لدي ما يغريني بأن أصف لليز كل العناصر المسببة للفوضى على أمل أن ذلك يجعله يزيل مسبباتها. ولكن ذلك خطأ.

ليز: الوقت يجري بسرعة ونحن نريد اللحاق بالطائرة، والسيارة ممتلئة ومستعدة للتحرك، ولكن في اللحظة الأخيرة تصر ليزلي على وضع المزيد من الثياب في حقائب السفر قائلة "ضع هذا في الحقيبة". لدي ما يغريني بأن أخبرها كيف وأين وماذا ولماذا يعد ذلك خطأ كبيراً على أمل أن تكف عن محاولاتها حتى نلحق بالطائرة. ولكن ذلك أيضاً، خطأ.

لقد تعلمنا ذلك بعد صعوبة كبيرة. إننا نميل غالباً أن نطيل الحديث عن المشاكل في الزواج بدلاً من حلها. ونحن نلقي بالأوامر "يستحسن أن تفعل هذا" أو "لا يمكن أن تفعل ذاك". نريد أن نتحدث عن كل التفاصيل المتعلقة بالسبب الذي يدفع شريك حياتنا ليفعل شيئاً لا يجب أن يفعله أو عدم عمل شيء يجب أن يفعله.

ولكن الطريقة الوحيدة لإحراز التقدم عندما نواجه مشكلة هي ليس أن نطيل

الحديث عنها بتوجيه إصبع الاتهام بل أن نحلها باقتراح يقدم وصية نافعة. يقول المثل: القلب الحكيم يقبل الوصايا. وهذا لا يعني أن لنا الحق أن نأمر الناس حولنا باستبداد ليحلوا مشكلاتنا. كلا، إن المثل يعني أن الشخص الحكيم من المرجح أنه يستمع للحل الذي يرعى حقوق ومشاعر الآخرين، الذي يقدم الوصية، ولا يستمع لشخص "غبي الشفتين" كثير الثرثرة منتقداً هذا وذاك، وكثير الشكوى.

من الطريف أن كلمتي "يوصي" و "يمتدح" يأتيان من نفس الأصل اللاتيني. وكما يعرف أي قائد ناجح، فالأوامر من المرجح أن تتبع عندما يكون الشخص الذي يقدمها ممتدحاً أيضاً، أي، عندما يكون ممتدحاً لنجاحه ومجهوداته الطيبة.

تأكد أنك تعلمت هذا الدرس، فبدلاً من الإشارة للنقائص بحدة، امزج تعليقاتك بحل يحتوي على وصية. عندما يحدث زوجك الكثير من الفوضى بملابسه القذرة، قولي شيئاً كهذا: "إن حقيبتك الممتلئة تدل على أنك قضيت أسبوعاً رائعاً في الجمنازيوم! ولكن هل يمكن أن تقدم لي المساعدة لنرتب حجرة النوم الآن؟" أو عندما تريد زوجتك إضافة شيء آخر إلى الحقائب في الوقت الذي تريد فيه اللحاق بالركب، يمكنك أن تقول "إنك سوف تبدين رائعة في الملابس التي سبق أن حزمناها، هل أنت مصرة على أننا يجب أن نخاطر بضياع فرصة اللحاق بالطائرة لكي نضع المزيد في الحقائب؟". وبمعنى آخر، قدم التماساً بدلاً من إطالة الحديث عن المشكلة. إن الشخص العاقل يسمع "الوصية" الواردة في هذه التوصيات، ومن المرجح أن يقبلها ولا يرفضها.

"للتأمل"

- فكر في آخر مرة تألمت فيها لشيء عمله أو لم يعمله شريك حياتك. كيف حاولت أن تتعامل مع المشكلة؟ هل أخذت تتحدث عن الخطأ الذي ارتكبه أو قدمت

حلاً يحمل توصية؟

– غالبية الزيجات لا تخلو من مشاجرات متكررة– ومضايقات تتكرر كثيراً. ما هي المضايقات التي تتعرض لها؟ وما الذي يمكن عمله في المرة القادمة عندما تثار إحدى هذه القضايا، حتى تركز على حل بدلاً من التركيز على المشكلة ذاتها؟

الفصل السابع

الحقيقة أم النتائج؟

"شاهد الزور لا يتبرأ والمتكلم بالأكاذيب لا ينجو"

(أم ١٩:٥)

كذب هو. كذبت هي. إنها ليست أكذوبة صغيرة مثل إنكار أنه أكل آخر قطعة شيكولاته أو التظاهر بأنها أحبت (الإيشارب) ذي اللون الأحمر الوردي الذي أهدى إليها في عيد القديس ڤالنتين. وليست كذلك أكذوبة كبيرة يمكن أن تهدم الزواج، كأن يقال إن هناك علاقة حب تورط فيها أحد الطرفين.

كذب هو بشأن العمل لوقت متأخر عندما خرج مع زملائه في المكتب. كذبت هي بشأن نسيان القيام ببعض الغسيل الجاف الذي كان مفروضاً أن يتم في العطلة الأسبوعية. كذب هو بشأن المبلغ الذي دفعه ثمناً لعصا الجولف الجديدة. وكذبت هي عندما قالت إنها دفعت كل الفواتير، بينما في الحقيقة أن ميزانية دفتر الشيكات لم تكف لتغطية العجز.

إذا كان شريك حياتك أميناً، فقد تستاء أو تغضب لأشياء صغيرة، وقد تتشاجران أو تتحدثان طويلاً. ولكنك بالتأكيد كان يمكنك أن تتعايش مع الحقيقة.

ما لا تستطيع أن تتعايش معه هو كذب شريك حياتك عليك. إنك تتساءل: كيف أمكنه أن يقوم بمثل هذه المناورة الخبيثة؟ لو أن شريك حياتي كذب بشأن هذا الموضوع، فما الموضوع الآخر الذي يمكنه أن يكذب بشأنه؟ لقد كنت تعتقد أنك دخلت مع شريك حياتك في علاقة منفتحة وأمينة، والآن فإنك تشعر أن علاقتكما زائفة.

عندما يكذب عليك الطرف الآخر، فمن الطبيعي أن تشعر كما لو أن كل العلاقات التي تربطكما أصبحت موضع شك- لأنها، إلى حد ما، قد أصبحت كذلك. ولكن قبل أن تدع الشك يمزق العلاقة التي تربطكما سوياً، خذ وقتاً كافياً لتبحث فيه عن الحقيقة الكبرى من وراء الأكذوبة -حقيقتك وحقيقة شريك حياتك، وما يتوقعه حقاً كل منكما من الآخر.

ربما، على سبيل المثال، بينما يظهر كل منكما الولاء الكاذب للأمانة، إلا أنكما في حقيقة الأمر، قد تواطأتما سوياً على إقامة صرح زواج يشجع على الكذب، ويمكن أن يحدث هذا عندما تحاولان أن تحتفظا بالعالم الرومانسي الحالم الذي كنتما تعيشان فيه في فترة المواعدة، بالإصرار على أن الزواج سوف يظل دائماً وأبداً مليئاً بالحب والمتعة والهدوء لا يعكر صفوه شيء. وبمرور الوقت، يبدو كما لو أنه لا أحد منكما يرضى بأقل من ذلك- أي لا يرضى بالحقيقة.

وقبل أن تشير بإصبع الاتهام لشريك الحياة، اسأل نفسك أولاً عما إذا كنت شريكاً في الجريمة، إذا كان كلاكما يستخدمان الكذب لتجنب الموضوعات الساخنة ونقاط الخلاف. افحص الأمر جيداً فربما تكون أكذوبة أي منكما وسيلة لتفادي عدم الشعور بالأمن من جانبك أو في العلاقة بينكما.

إننا يمكن أن نصبح مصرين على الاحتفاظ بسمعة عدم الأنانية أو الإمساك بزمام الأمور، وإننا دائماً على صواب حتى أننا لا نكذب فقط، ولكننا نكذب في بعض الأحيان بشأن الكذب كأن نقول مثلاً: "لابد أني نسيت أن أذكر أني كنت ذاهباً إلى السينما مع أصدقائي" أو "إني متأكد أني أخبرتك. ربما نسيت يا عزيزتي".

إذا كان هذا هو واقع الحال، فعليك أن تقرر إذا كان حماية أغراضك الأنانية أهم لديك من علاقتك الزوجية أم لا. وهذا القرار سهل لو فهمت الرسالة الواضحة

التي يعلمها لنا هذا المثل: الخداع لا يفلت من العقاب.

"للتأمل"

– أي قدر من الصراحة يريده كل منكما حقيقة من الآخر؟

– ذكر عن الممثل الكوميدي فرانكلين آدم قولته الشهيرة: "ذكر الكثير من الحقيقة شيء فظ". هل ترى أي ارتباط بين هذه العبارة والعلاقة الزوجية؟ هل يمكن أن يكون هناك قدر أكبر من اللازم من الحقيقة في الزواج؟

الفصل الثامن

استسلم باسم الحب

"الأخ أمنع من مدينة حصينة والمخاصمات كعارضة قلعة"

(أم ١٨:١٩)

قالت چانيت: "لا يمكنني أن أقضي ١٦ ساعة في السيارة لأرى أخاك وأسرته لمجرد أن أقضي معهم يوماً ونصف يوم".

فرد عليها نيل على الفور "حسناً، وأنا لست على استعداد أن أضيع إجازتي هباء وأنا أجلس حول حمام سباحة ساخن لا أعمل شيئاً".

لم يكن هناك اتفاق في وجهات النظر بين نيل وچانيت. كانا جالسين في مكتب الاستشارة الخاص بنا يحاولان أن يقررا كيف يقضيان عطلتهما عندما انطلقا سوياً في ذلك الحوار الصاخب. لقد صمم كل منهما على رأيه وحدد كل منهما موقفه دون ترك فرصة للمساومة.

لقد رأينا عدداً كبيراً من الأزواج بهذا العناد. وقد ارتكبنا نحن أنفسنا هذا الخطأ عدة مرات من قبل. إن المساومة والاستسلام لرغبات الطرف الآخر، ليس جزءاً من طبيعتنا. ولكن لابد من غرس مباديء المساومة في العلاقة الزوجية حتى تدوم وتبقى.

الزوجان المحبان يتفاوضان. إنهما يتحدثان طويلاً للوصول إلى حل مرض للطرفين. وليس ذلك أمراً بالغ الصعوبة في الحقيقة. فمن المرجح أنكما فعلتما هذا دون تفكير في فترة المواعدة وكنتما راغبين أن يحقق كل منكما أمنية الطرف

الآخر. وبهذه الطريقة شربتما معاً اللبن المخفوق من مكدونالدز بعد حضور عرض الباليه.

في دراسة عن الأزواج، وجدت بيبر شوارتز (Pepper Schawrtz) مؤلفة كتاب "الزواج المتكافيء"، أنه بين الزيجات التي تتميز بالتكافؤ، هناك القليل من الشد والجذب وممارسة لعبة شد الحبل أو استخدام منطق القوة التي ترى كثيراً في الزيجات التعيسة. وتذكر شوارتز أن هذه الزيجات المتكافئة تكثر فيها حوارات باستخدام أسئلة تدعوها "أسئلة لجس النبض" مثل "هل توافق؟" و"ما رأيك؟". إن هذه الأسئلة البسيطة تنفتح على حوار للتعرف على وجهة نظر الطرف الآخر، بنفس الطريقة التي يتعامل بها شخصان من رجال الأعمال يحترم كل منهما وجهة نظر الطرف الآخر. إن هذين الطرفين المتكافئين يصلان لاتفاق عادل بشأن كل الأمور الهامة، بدءاً من العناية اليومية بالأطفال حتى نوع الإجازة التي سوف يقضيانها. قالت امرأة في زواج متكافيء ذات مرة لشوارتز: "لقد أقسمنا سوياً على ما يأتي. ألا يكف أي طرف منا عن المحاولة وألا ينسحب- حتى يصل كلانا إلي حل يرضي الطرفين". منتهى الحكمة، أليس كذلك؟

قال ونستون تشرشل ذات مرة: "الإنجليز لا يضعون أبداً حداً فاصلاً دون أن يجعلوه غير واضح المعالم". وذلك يجب أن ينطبق على الزوجين اللذين يتعلمان كيفية الاتفاق المُرضي. عندما يعتقد زوج وزوجة أن المساواة تعني قسمة الأشياء إلى نصفين متساويين تماماً، يصبح الزواج صراعاً يحاول فيه كل طرف الحصول على النصيب الأفضل. وذلك يمحو روح العطاء والأخذ، والمساومة الحقيقية. إن التوصل لحل مرض للخلافات يعني أنه في بعض الأحيان يحصل طرف من الطرفين على الجزء الأكبر من الفطيرة.

توصل كل من چانيت ونيل إلي اتفاق بشأن الإجازة الصيفية- فهذا العام

سوف يُقضي مع عائلة نيل والعام القادم في أحد المصايف المشمسة. لقد تعلما مثل كل الأزواج الناضجين، أن كلا الطرفين يفوزان عندما لا تظهر معالم الخطوط الفاصلة، ولا أحد يحرز نجاحاً على حساب الطرف الآخر.

"للتأمل"

– متى كانت آخر مرة بذلتما فيها جهداً مخلصاً للاتفاق المرضي بينكما؟ ماذا كانت النتائج؟

– اقرأ أم ١٩:١٨ مرة أخرى. كيف يمكن للزواج بدون اتفاق أن يصبح كمدينة حصينة أو كعارضة قلعة يقاوم كل سبيل للتفاهم والتراضي بين الطرفين؟

الفصل التاسع

هنا والآن

"لا تفتخر بالغد لأنك لا تعلم ماذا يلده يوم"

(أم ٢٧:١)

طيلة ست سنوات قضيتها في الكلية التي تخرجت فيها كنت أضع أنا (ليز) لافتة ملصقة فوق لوحة من الفلين فوق المكتب الذي قضيت عليه معظم وقتي. كانت هذه اللافتة اقتباساً من أبراهام ماسلو "يقضي بعض الناس حياتهم كلها في الاستعداد للحياة دون الوصول إلى نتيجة محددة".

ولم يكن يمر أسبوع واحد دون أن أتأمل في مغزى هذه العبارة وأحاول جاهداً ألا أركز كل طاقتي على المستقبل. كنت بحاجة لهذه العبارة الصغيرة كمفكرة لأني كنت أشعر في معظم الأحيان كما لو كانت حياتي معلقة- كما لو كان شخصاً ما قد ضغط على زر الإيقاف في حياتي- حتى أحصل على الدرجة العلمية. وبعد التخرج، كنت أقول لنفسي: "سوف ننتقل إلى شقة أكبر.. سوف نأخذ إجازة طويلة.. سوف أحصل على وظيفة حقيقية ذات ساعات عمل معتادة.. سوف أحصل عى طعام أفضل.. سوف نتواعد أكثر..".

ولكن بعد التخرج، لم يمض وقت طويل قبل أن أجد أني أقول: "ما أن أحصل على وظيفة أستاذ.. ما أن أنتهي من كتابة هذا الكتاب.. ما أن نمتلك بيتنا الجديد".. وهلم جرا.

من المغري أن تفتخر بشأن المستقبل. على أي حال فالمستقبل يحمل العديد من الإمكانيات المثيرة. ولكن عندما نركز انتباهنا على الفرصة المتاحة القادمة،

حتى تفوتنا الفرصة المتاحة أمامنا. وهذا ينطبق بصفة خاصة على الزواج.

فنحن نخطط غالباً لأمسية رومانسية رائعة في مطعم مضاء بالشموع، على سبيل المثال، ونضيع لحظة الحب المتاحة في وهج الشمس عند أول سلم من المكان الذي نسكن فيه. هذا ما يدرجه خبراء الزواج الملهم تحت قائمة تحية ووداع شركاء حياتنا كأهم لحظات اليوم.

عندما يلتقي زوج وزوجة معاً بعد غياب- عن الاستيقاظ أو العودة إلى المنزل من العمل أو العودة من رحلة- فالدقائق القليلة الأولى تعد المسرح لكيفية قضاء باقي الوقت سوياً. تقول ماركيا لاسويل (Marcia Lasswell) الخبيرة النفسية في شئون العائلة: " من الأشياء ذات الأهمية العظمى تلك الدقائق القليلة الأولى التي يلتئم فيها الشمل فهي إيجابية وبناءة. فنحن نعرف جميعاً كم يكون مسراً أن تدخل إلى محضر شخص ما فيما يجعله ينظر إليك ويبتسم، وكم يكون محزناً أن تجد ذلك الشخص مهموماً أو سلبياً". نحن نعلم هذا لأن النظرة التي تحمل معنى "جميل أن أراك" هي النظرة التي أعطيناها واستقبلناها بالفطرة في المراحل الأولى من علاقة المواعدة.

ولذا فلنفتخر بالغد إذا كان لابد أن تحلم أحلاماً رائعة بشأن مستقبلك، ولكن لا تنسى هنا والآن أن زواجك سوف يجني ثماراً رائعة نتيجة لذلك.

"للتأمل"

- قال الفيلسوف الفرنسي ألبرت كامي: "الكرم الحقيقي نحو المستقبل يظهر في إعطاء كل شيء للحاضرين". هل تجد إغراء أن تعطي لمستقبل زواجك أكثر مما نعطيه لحاضره؟

- ما الذي يمكن أن تعمله لتذكر نفسك بأن لحظات تحية ووداع شريك حياتك التى تبدو غير ذات أهمية، هي أهم لحظات اليوم؟

الفصل العاشر

بناء جسور العلاقة بين كوكبي المريخ والزهرة

"ثلاثة عجيبة فوقي وأربعة لا أعرفها. طريق نسر في السموات وطريق حية على صخر وطريق سفينة في قلب البحر وطريق رجل بفتاة"

(أم ٣٠:١٨ و١٩)

إن كتباً قليلة في السنوات الأخيرة كانت أكثر شعبية من كتاب چون جراي "الرجال من المريخ والنساء من كوكب الزهرة". وهناك كتب قليلة استطاعت إظهار بعض أهم الفروق الجوهرية بين الرجال والنساء بأوضح مما بيَّنه هذا الكتاب الأفضل مبيعاً عن باقي الكتب في هذا المجال. فعندما يرد الحديث عن سبل التفاعل بين الجنسين، على سبيل المثال، يبدو كما لو كان الجنسان من كوكبين مختلفين كل الاختلاف. يكتب جراي قائلاً: "إن الرجال والنساء لا يتواصلون فقط بطريقة مختلفة ولكنهم يفكرون ويشعرون ويدركون ويتفاعلون ويستجيبون ويحيون ويحتاجون ويقدرون بطريقة مختلفة".

أنت تقول: "عظيم، نحن من كوكبين مختلفين. فلماذا لا نعترف بعجزنا عن مواصلة التفاهم؟"، البعض يفعل ذلك. ولكن هناك رجال ونساء يستطيعون التواصل جيداً كل منهم مع الآخر. كيف يفعلون ذلك؟ السر في التفاهم – والاحترام الحقيقي– للاختلافات بين الجنسين.

دعنا نلقي نظرة على أهم الاختلافات الشائعة بين الرجال والنساء. هناك بالطبع دائماً استثناءات، ولكن البحث والخبرة قد أظهرا هذه الاختلافات

الجوهرية بين الجنسين: يركز الرجال على الإنجاز وتركز النساء على العلاقات. بالتأكيد، هذا تبسيط أكثر من اللازم، ولكنه يعد نقطة البداية. في كتابها التمهيدي "كل ما في الأمر أنك لا تفهم" لدبورة تانين، تقول إن الرجال يركزون معظم اتصالاتهم على "الحديث الصحفي" (جمع المعلومات)، بينما تركز النساء على "حديث الألفة" (تكوين صداقة حميمة). ولكن الاختلافات الكبرى واضحة المعالم، فهي لا يمكن تجاهلها.

في علاقتنا الزوجية، وجدنا أننا عندما نتفهم ونقبل اختلافاتنا، يمكننا أن نتجنب بعض كبوات الزواج الكبرى ونبدأ في تقارب كل منا للآخر بوسائل جديدة. يمكننا أن نضبط إيقاعاتنا وتفاعلاتنا بصورة دقيقة كما نتعلم ونتفهم الخواص المميزة لكل جنس على حدة.

نعم، سوف يظل الاختلاف بيننا دائماً وأبداً، بدرجة ما. ولكن ما أن ندرس ونقبل تلك الاختلافات بدلاً من أن نتخذ موقف الدفاع ضدها، حتى نبني جسراً للعلاقة بين المريخ والزهرة ونجعل السر الغامض لكوكبينا المختلفين أقل غموضاً.

"للتأمل"

– في حين أن فهم الاختلافات الشاملة بين الرجال والنساء شيء هام، إلا أنه من الأهم أن تدرس الاختلافات الفريدة بينك وبين شريك حياتك، هل فعلت هذا؟ ما هي بعض هذه الاختلافات؟

– في كتابه "حديث عني وعن بيتي" يكتب والتر وانجرين (Walter Wangerin) ما لم تتعلم كيف تعزف لحناً ثنائياً على نفس المفتاح وبنفس النغمة، فإن عملية تحلل بطيئة سوف تفكك أوصالك، أولاً سراً ، وسيكولوچياً ثم علناً وبطريقة يائسة". ما الذي تفعله لتعزف لحناً ثنائياً على نفس المفتاح مع شريك حياتك؟

الفصل الحادي عشر

لا تستمع لشر ولاتتحدث شراً

"بعدم الحطب تنطفيء النار وحيث لا نمام يهدأ الخصام"

(أم ٢٦:٢٠)

صاحت ليزلي "ما الذي قلته لـ (ريتش) Rich؟. قلت مدافعاً عن نفسي: "أوه، إنه لا يهتم إذا كنت قد فقدت خمسين دولاراً". إذا لم تريدينني أن أخبره، كان يجب عليك أن تخبرينني أن ذلك سر لا يصح البوح به".

ردت ليزلي قائلة: "معذرة، ولكن ألا تستطيع مجرد الافتراض أني لا أريد أن يعرف كل إنسان عن أخطائي الغبية؟".

هذه نقطة جيدة.. جميعنا يتحدث مع الأصدقاء عن زيجاتنا، سواء أخبرنا أفضل صديق لنا عن كل شيء أو مجرد أن نذكر في حوارنا عبارة عابرة مثل: "أعرف ما تعنيه– (تيم) يفعل ذلك أيضاً". ولكن ما لا تذكره لأصدقائك عن علاقتك الزوجية، هام تماماً مثل ما تخبره إياهم".

إن الاحتفاظ بسر شريك حياتك هام جداً لبناء علاقة زوجية جديرة بالاحترام. ولكن لسوء الحظ، فبعض الأزواج قد أصيبوا بداء إفشاء أسرار العلاقات الشخصية. ليس إفشاء أسرار الأعمال التجارية أو الحزبية بل التورط في حديث من وراء ظهر شريك الحياة يفشي سر حالة العلاقة الزوجية، "من المرجح أنه ما كان يجب عليَّ أن أخبرك هذا ولكن..". "سارة يمكن أن تقتلني لو عرفت أني أخبرتك هذا..". "إنك سوف لا تخبر "بوب" أني ذكرت هذا، أليس كذلك؟".

بعض الأزواج يفشون الأسرار ويثرثرون مقدمين معلومات خاصة دون ترو. قد تسأل ولماذا، حتى لو كنت أنت نفسك تفعل ذلك. للعديد من الأسباب: أولاً، إنهم يرون أن الثرثرة وسيلة للتقرب من الآخرين. فالقدرة على الإدلاء بحديث مثير لشخص ما يمكن أن يجعل اثنين أكثر قرباً عن ذي قبل. والشخص الذي يفشي بالسر يعتقد أن الشخص الذي أفضى له بالسر سوف يشعر أنه متميز أن يعرف كيف أن الأمور لا تسير على ما يرام داخل المنزل. سبب آخر للثرثرة وإفشاء الأسرار يعد أكثر تدميراً، فإفشاء السر يمكن أن يستخدم للسيطرة على شريك الحياة. فلو أن زوجاً على سبيل المثال، اعترف لزوجته أن يكافح للتخلص من عادة إدمان قراءة كتب الأدب الإباحي، في محاولة للإقلاع عن هذه العادة، فقد تخبر هي صديقاتها عن ذلك كوسيلة لتجريح زوجها أو كطريقة للسيطرة عليه.

مهما كان السبب، فالنمام شخص شرير. يحذرنا الرسول بولس من قوة النميمة المدمرة والدينونة التي تلحق "بالمهذارات والفضوليات "اللواتي" يتكلمن بما لا يجب" (١تي ٥:١٣). ولكنهن لا يدركن الضرر الذي يلحقنه بأنفسهن، وبشركاء حياتهن وعلاقتهن الزوجية.

تأمل في القوة الرائعة التي يمكن أن تستعاد في العلاقة الزوجية، لو أن الطرفين "ثرثرا" بشأن أشياء جيدة وليست رديئة. فعلى سبيل المثال، يمكن لزوجة أن تُسِرْ لصديقتها عن مدى تفاني زوجها في مساعدتها بتنظيف المطبخ، كما يمكن لزوج أن يخبر صديقه عن مدى كرم زوجته بتقديمها مساعدات للمحتاجين.

لو كنت واقعاً في شرك إفشاء أسرار حياتك الزوجية، استبدل ذلك بالتحدث عن الأشياء البناءة في علاقتكما الزوجية. اترك الأسرار في المنزل ولا تخن الثقة الموضوعة فيك.

"للتأمل"

- هل تشعر بإغراء يدفعك لإفشاء أسرار شريك حياتك أو حالة علاقتك الزوجية؟ إن كان الأمر كذلك، ما الذي يدفعك لتفعل هذا؟

- لو أنك كنت متلقياً لحديث لإفشاء الأسرار عن العلاقة الزوجية لشخص آخر، ما الذي يمكن أن تفعله لتوقف سيل الحديث منذ البداية؟

الفصل الثاني عشر

الزواج الهادف

"لتنظر عيناك إلى قدامك وأجفانك إلى أمامك مستقيماً. مهد سبيل رجلك فتثبت كل طرقك"

(أم ٤:٢٥ و٢٦)

احتفلنا مؤخراً بعيد زواجنا الثاني عشر في جبال كلورادو. ولكن لم تكن هذه رحلة تعتمد على الإقامة في خيام. كانت رحلة فاخرة مرفهة. كنا نتناول الإفطار والغذاء معاً عند الاستيقاظ متأخراً، وكنا نقضي فترة بعد الظهر بجوار حمام السباحة، وكنا نتجول قليلاً للفرجة على البضائع في "فاترينات" العرض في المحلات التجارية، ويعقب ذلك تناول وجبة عشاء فاخرة. كان ذلك في اليوم الأول. وعندما أشرق صباح اليوم التالي، كنا على استعداد لتغيير الإيقاع. كنا نريد النشاط، ونبحث عن مغامرة في الهواء الطلق. في الليلة السابقة، أثناء تجوالنا في أنحاء المدينة، لاحظنا دكاناً يقوم بتأجير دراجات تصلح للركوب والسير في الطرق الجبلية الوعرة. كان الدكان مليئاً بالدراجات ذات الإطارات السميكة المزخرفة للسير في المناطق الصخرية. ولذا فبعد إفطار سريع، حصلنا على الدراجات بسرعة، ورسمنا خريطة للطريق، وانطلقنا نحو الصحراء.

ولكننا لم نفكر في تأثير الارتفاع على تنفسنا. أضف إلى ذلك الطرق المنحدرة، والأماكن الموحلة، والمسالك الملتوية، ويمكنك أن تتصور أننا لم نذهب بعيداً في رحلتنا، فقد أنهيناها سريعاً عائدين إلى المدينة ونحن نركب دراجاتنا في طرق ممهدة مستوية على طول النهر. يالهدوء الطريق المستوي. لا مزيد من

نفخ الهواء واللهاث.

يذكر سفر الأمثال الكثير عن مزايا السفر فوق طرق مستقيمة ومستوية. وهكذا نحن، وبنوع خاص فيما يتعلق بالزواج. بالطبع لا يوجد زواج خال من المنحدرات والطرق الوعرة. لابد دائماً من وجود المنعطفات السريعة غير المتوقعة. ولكننا نستطيع أن نفعل أكثر مما نعتقد لجعل طريق الرحلة ممهداً ومريحاً.

يتحدث سفر الأمثال عن "النظر مستقيماً إلى قدام" وأن نثبت أنظارنا "إلى الأمام". وهذا حديث عن الهدف، وأن يكون لنا رسالة. هل فكرتما من قبل في تأسيس علاقة زوجية ذات رسالة فريدة لكما كزوجين؟ "عن طريق فهمنا بأن الله وحده يلبي كل احتياجاتنا، يحب كل منا الآخر بعطف ونحاول أن نكون نموذجاً صالحاً لعلاقة زوجية صحية يقتدي بها الأزواج الجدد الذين نرعاهم". هذا جزء من رسالتنا الزوجية، على الأقل للوقت الحالي.

إن بعض الشركات الأكثر تقدماً تراجع بيان رسالتها كل بضع سنين، فتدرس الوثيقة التي تقرر أهدافها الأصلية ثم تقيس أداءها، وتحدد إن كانت أهداف العمل قد التقت مع بيان رسالة المؤسسة أم لا، وإن كانت هذه الأهداف بحاجة لتقويم أم لا، أو إن كان البيان نفسه بحاجة لكتابته من جديد ليعكس الحقائق الفعلية أم لا.

شيء مثل هذا لابد أن يحدث في الزواج، فعلى الزوجين أن يرددا أو يراجعا التعهدات الزوجية كل بضع سنين. وعندما يدخل الأطفال في الصورة، ويحدث تعديل كبير في الأدوار، فأي منعطف فجائي في الطريق يعد سبباً كافياً لكي نثبت أعيننا مرة أخرى على الرسالة. يقول سفر الأمثال، إننا عندما نفعل ذلك نمشي آمنين ويكون أمامنا سبيل ثابت ممهد لأقدامنا.

"للتأمل"

- هل سبق لك أن قدمت صياغة لبيان برسالة شركة أو لحدث مهم؟ هل رأيت الفائدة تتحقق؟ لماذاتحققت؟ ولمَ لم تتحقق؟

- ما رأيك في تعهداتك الزوجية كنوع من بيان برسالة زواجك؟

إذا طلب منك أن تكتب بياناً برسالة حياتك الزوجية، فما الذي يمكن أن تكتبه؟

الفصل الثالث عشر

الحديث الساخن

"أرأيت إنساناً عجولاً في كلامه. الرجاء بالجاهل أكثر من الرجاء به"

(أم ٢٩:٢٠)

المشهد؟ مكتبنا للاستشارة. العميلان؟ ريك وآمي، زوجان لأقل من عام.

"إني أسمع الكلمات خارجة من فمك، ولكني لا أفهم ماذا تقصدين!". كان إحباط ريك واضحاً "إنه كما لو كنت تتكلمين لغة أجنبية".

"حسناً، إنك الشخص الوحيد الذي أعرفه ولا يفهمني عندما أتكلم". هكذا ردت هي عليه بغضب.

فاعترض هو عليها قائلاً: "ما تقولينه أحياناً غير منطقي".

قالت آمي تغلبها الدموع: "إني لا أريدك يا ريك أن تحلل كل شيء وتفصّل كل كلمة" "أعرف ذلك. كل ما أريده ألا تكوني بهذا الانفعال عندما تتكلمين. إني لا أستطيع أن أفهم ما تقولين. إننا لا نستطيع أن نتواصل".

هذه هي النقطة الهامة، الشكوى رقم واحد في الزواج: إننا لا نستطيع أن نتواصل، الحقيقة أن كل زوجين يتواصلان سواء أرادا أم لا. وعدم قول أي شيء هو نوع من التواصل. إن ما يعنيه غالبية الأزواج بهذه الشكوى أنهم لا يفهمون بعضهم بعضاً.

إن الكثيرين منا مثل ريك وآمي نواجه صعوبة في مجرد الحديث مع بعضنا البعض. من آن لآخر. إنه يجيب على سؤال ببساطة وإيجاز، وهي تقول إنه "لا يستمع" إليها. وهي تخبره أنها تعرف بالضبط ما يشعر به، وهو يعتقد أنها

تحاول أن تتفوق عليه.

لكي تتواصل بكفاءة أكثر مع شريك حياتك، عليك أولاً أن تبطيء في الكلام. فالتواصل الجيد يتطلب مزيداً من الوقت. عندما كان أفضل الكتب مبيعاً في مجال العمل وعنوانه "مدير الدقيقة الواحدة" رائجاً، كان هناك مائة كتاب آخر تقلد نفس العنوان من بينها كتاب "زواج الدقيقة الواحدة" أي الزواج الذي لا يستغرق سوى القليل من الوقت للتفاهم بين الزوجين. ربما يستطيع المديرون تحقيق أهدافهم عن طريق الاتصالات السريعة، ولكني أعتقد أن ذلك غير ممكن بالنسبة للأزواج.

عندما نبطيء الحوار مع شريك الحياة، نكون أقل احتمالاً أن نعطي أوامر متعجلة وحلولاً مفاجئة. عندما نبطيء، نكون أكثر ميلاً للاستماع لخلجات العواطف الكامنة وراء صياغة تعبيرات شريك الحياة، ونكون أكثر التفاتاً للرسائل غير اللفظية. إن هذه الصفات تجعلنا نتجنب الحوارات السخيفة وتجلب فهماً حقيقياً.

ولذا عليك أن تبطيء. اعط لشريك حياتك وقتاً للتفكير ملياً في الأمور وليعرف إن كان بحاجة لمزيد من الوقت أم لا. لا تندفع لمحاولة ملء أوقات الصمت. فالحديث يمكن أن يتم سريعاً، ولكن الفهم يتطلب وقتاً. استمع للرسالة الحكيمة في سفر الأمثال: "أرأيت إنساناً عجولاً في كلامه. الرجاء بالجاهل أكثر من الرجاء به".

"للتأمل"

– يع ١:١٩ يقول: " ليكن كل إنسان مسرعاً في الاستماع مبطئاً في التكلم". قد تكون هذه وصية صعبة. كيف تمارسها في زواجك؟

– تذكر آخر مرة قفزت أنت أو شريك حياتك إلى استنتاج أو قدمت نصيحة دون فهم الموضوع. ماذا كانت النتيجة؟

الفصل الرابع عشر

زواج أكثر رقة وعطفاً

"الغم في قلب الرجل يحنيه والكلمة الطيبة تفرحه"

(أم ١٢:٢٥)

يقلل الأزواج بشكل روتيني أهمية الكلمة الطيبة. إننا لا نتحدث عن إطالة المديح أو القصائد الشعرية القلبية بالرغم من روعة هذه الأشياء. إننا نتحدث عن الرقة اليومية البسيطة في الحديث العادي. "شكراً" "إنك رائع/ رائعة" "أفتقدك كثيراً".

يقول كليفورد نوتاريوس (Clifford Notarius) مؤلف كتاب "يمكننا أن نجد الحل": "إن الأشياء اليومية البسيطة التي تقولها أكثر أهمية من أي موضوعات هامة للحوار". إن توماس هولمان (Thomas Holman)، أستاذ العلوم الأسرية في جامعة برجهام يونج والذي يدرس وسائل زيادة جودة العلاقات الزوجية، وجد أن إفساح الوقت للحديث القصير مفيد على الأقل لسعادة الزوجين تماماً كالاتفاق على القيم، والأدوار المتوقع القيام بها من قبل الزوجين، والتشابه في خلفية كل منهما، والصحة العاطفية أو نجاح زواج الوالدين.

عندما يجلس زوجان ويتحدثان، فكأنهما يقولان كل للآخر "إنك مهم بالنسبة لي بالدرجة الكافية التي تجعلني أجلس هنا معك". إن ما يدعوه دكتور هولمان "لحظة بيت ماكسويل"(*) لأنه نوع من تبادل الحديث العرضي الذي يحدث عادة عند تناول كوب من القهوة. فالموضوع الذي يتم تبادل الحديث بشأنه ليس مهماً،

(*) ماكسويل: نوع من أنواع القهوة. (المترجم)

ولكن المهم هو الكلمات الرقيقة والوقت الذي يقضى معاً.

كل منا بحاجة لشخص ليستمع للأحداث اليومية المتكررة في حياتنا، كمقدار الغضب الذي انتابنا ونحن نحاول أن نوقف السيارة في المكان المخصص لذلك أمام المدرسة، أو كم كان الشخص الذي قابلناه في متجر البقالة، ودوداً. وعندما تعلن عن تناغمك بكلمة "أوه" أو "حقاً" فأنت تظهر أنك لا تهتم فقط بالحديث الذي تمارسه، بل بالمتكلم، شريك حياتك. وهذا يهديء من قلبنا القلق ويرفع من روحنا المعنوية.

لو أن التواصل اليومي يبدو بسيطاً، فهو كذلك. ومن الروعة أن تتعلم مهارات الاستماع الجيد الإيجابي ومهارات الحديث التي نؤكد عليها نحن الأطباء النفسيين، ولكن أهم شيء أن تكون لديك المقدرة على إظهار الحب والتقدير والعناية والاهتمام بما يكفي ليكون حديثك مع شريك حياتك دافئاً.

ولذا فالمرة القادمة التي تجد فيها شريك حياتك مثقلاً ومهموماً، تذكر أنك لست مضطراً أن تعمل حفلة وتشتري هدايا أو تستأجر مهرجاً. كل ما تحتاجه الكلمة الطيبة.

"للتأمل"

– هل فكرت ذات مرة في أهمية الحديث اليومي مع الطرف الآخر؟ ما الذي تفعله أنت وشريك حياتك لتكريس أوقات يومية روتينية للحديث مع تناول كوب من القهوة؟

– يحدث غالباً، أن الأزواج يتخلون عن الحوار. فالتليفزيون أو الجريدة اليومية تصبح عقبة في سبيل الحديث البسيط الرقيق. هل هذه الأشياء تعوق مجرى حياتك الزوجية؟

الفصل الخامس عشر

القرش المدخر قد يكون عديم النفع أحياناً

"لا تأكل خبز ذي عين شريرة ولا تشته أطايبه. لأنه كما شعر في نفسه هكذا هو. يقول لك "كل واشرب" وقلبه ليس معك"

(أم ٢٣:٦ و٧)

"كلا، حقاً، هيا اطلبي ما تريدين" هكذا قلت لليزلي. كنا جالسين في مطعم فاخر نفحص قائمة الطعام عندما ذكرت شيئاً عن أن التونة المشوية كانت تبدو جميلة، فترددت في داخلي هذه الكلمات: "أرجو ألا تكوني جادة. هذا الطبق أغلى طبق في القائمة". لم أرد أن أبدو بخيلاً في مثل هذا المكان الجميل، ولكني لم أرد أيضاً أن أسطو على البنك من أجل وجبة واحدة.

كنت مذعوراً. ولذا قلت لها بأرق نغمة ممكنة: "هل أنت متأكدة أنك لا ترغبين أي نوع من أطباق المكرونة؟".

ثبَّت عيني على القائمة وأنا أسأل السؤال، ولكني أحسست أن ليزلي ترمقني بنظرة تقرأ بموجبها ما يدور في رأسي من أفكار.

قالت دون أن تظهر أي لمحة من خيبة الأمل: "بالتأكيد أن المكرونة بالصلصة تبدو جميلة جداً أيضاً".

أوه، استطعت أن أسترخي مرة أخرى. وكان الأمر يبدو وكأنني سوف لا أضطر لدفع مبلغ كبير من المال. ولكن في تلك اللحظة عينها وصل الجارسون: وجَّه هذا السؤال: هل يمكن أن أقدم لكما شيئاً تشربانه في البداية؟". أجبته على

الفـور: "مـجـرد كـوب من الماء لي، على أمل أن تطلب ليزلي نفس الشيء". قـالت ليزلي للنادل: "أفضل أن أتناول كوباً من الشاي المثلج".

وبمجرد أن ابتـعـد الجارسـون قلت لهـا: "مـاذا؟ هـل تعرفين كم يكلف هذا؟" أجابتني ليزلي ببراءة: "أعتقد أنك قلت أني يمكن أن أطلب ما أريده".

لقد ضبطتني متلبساً بالجريمة، فأنا قلت ذلك فعلاً. المشكلة أني لم أكن أعني ما قلته. أردتها أن تطلب أرخص شيء يمكن أن تجده. وما أن افتضحت رغباتي الأنانية، حتى وددت لو استطعت أن أزحف تحت المائدة لأتواري خجلاً. وهذا ما كان يقصده الصحفي سدني هاريس عندما قال: "الذين يعتقدون أنهم كرماء عن طريق الخطأ عادة يعتقدون أن هذه غلطتهم الوحيدة".

استطعت أن أبرر صفة البخل بقولي: إني كنت أقتصد حتى يمكننا الاستمتاع بعشاء أجمل، وقد يكون ذلك صحيحاً. ولكن الاحتراس فيما يتعلق بمصروف الجيب دون اعتبار لشريك الحياة يعد إخفاقاً في تحقيق الهدف. وكما يقول هذا المثل: فلا أحد يريد أن يأكل مع الرجل الذي يقول "كل واشرب" ولكن قلبه ليس معك.

هل هناك مجال لنكون حذرين ومقتصدين ومدبرين مع شريك الحياة الذي نحبه؟ بالتأكيد، ولكن فقط عندما يكون الحذر مغلفاً بالكرم.

"للتأمل"

- فكر في الوقت الذي كنت فيه شحيحاً مع شريك حياتك بأكثر مما كان ينبغي، ماذا كانت النتيجة وهل كان هناك ما يدعو لذلك؟

- كتب صموئيل چونسون ذات مرة: "لا أدعو الشجرة التي تلقي بثمارها مع كل هبوب ريح، كريمة". ما الذي تفترض أنه كان يعني بذلك، وكيف يمكن أن يرتبط ذلك بالكرم في الحياة الزوجية؟

الفصل السادس عشر

تقديم تنازلات

"تأتي الكبرياء فيأتي الهوان. ومع المتواضعين حكمة"

(أم ١١:٢)

"إما أن تتم الأمور وفقاً لطريقتي وإلا فلا شيء يتم على الإطلاق". هل أحسست مرة بهذا الإحساس؟ بالطبع مررت بهذه التجربة. جميعنا اجتزنا أوقاتاً كنا نريد أن نفعل فيها ما يحلو لنا بينما كان شريك حياتنا يريد أن تتم الأحداث بطريقة مختلفة.

أفسح مجالاً للتنازل- وهي ليست الكلمة التي أفضلها. أنا (ليزلي) أنظر إلى التنازل بنفس الطريقة التي أنظر بها لأشياء مثل إطالة السهر لوقت متأخر من الليل وموازنة الحساب في دفتر الشيكات. أشياء ضرورية ولكنها شريرة.

يبدأ بعض الناس حياتهم الزوجية معتقدين أنهم لا يجب أن يضطروا للتنازل لأنهم يجب أن يوافقوا على كل شيء. هذا لأنه في فترة الخطوبة يبدو أنهم يوافقون على كل شيء. ولكن بمرور الوقت، هناك حاجات وموضوعات مختلفة تبدأ في الظهور وإذا لم يتعلم الزوج وزوجته أن يأكلا فطيرة صغيرة متواضعة ويقدما بعض التنازلات بين آن وآخر، فإنهما سوف يعترفان بالعجز. لا يمكن للزواج أن يدوم بلا تنازلات.

دعنا نحدد ما نعنيه بهذا اللفظ. فالشيء الذي ينطبق عليه وصف "تنازل"، هو أن كلا الطرفين عليهما أن يضحيا بشيء ذي أهمية بالنسبة لهما. فليس من التنازل في شيء أن تتخلى عن شيء لا تراه مهماً بالمرة.

في معظم شئون الحياة، تجدني راضياً بشوشاً، فيستوي معى إن قضيت العطلة في القيام برحلة شاقة إلى الغابات والإقامة في الخيام أو أقمت في منتجع به كل الكماليات، ويستوي معي إن تناولت المكرونة على العشاء أو حصلت علي الطعام في مطعم صيني أو فتحت معلباً من الحساء. ولذلك فمجاراتي لما يفضله ليز في هذه الأمور، لا يعد في الحقيقة تنازلاً.

ومن الناحية الأخرى، هناك مشروب القهوة. إني أحب قهوة من نوع معين. ولذا فإني أتوقف عند كل مقهى يقدم هذا النوع، بالليل أو النهار (وحيث نعيش في سياتل، هناك الكثير من هذا النوع من المقاهي). في الواقع، في هذه الأيام، مع تكدس جدول سفرياتنا، عودت ليز (وهو لا يشرب القهوة) أن يتوقف في مقاهي المطار خصيصاً لأجلي حتى قبل أن نؤكد حجز الطائرة. ولذا فإن طلب مني ليز أن نمضي قدماً دون تناول القهوة المفضلة لدي لأي سبب من الأسباب، فإن ذلك يعد بالتأكيد تنازلاً. هل فهمت الفرق؟

إن التوصل لتنازل متبادل يرضي الطرفين لا يحل فقط مشكلة معينة فوراً، ولكنه يبرز أيضاً روح التواضع في العلاقة الزوجية. وأنت ترى، أن الكبرياء التي تتسم بالأنانية هي العائق الأساسي للتنازل في الزواج. وعندما نتنازل، يصبح التواضع جزءاً لا يتجزأ من العلاقة الزوجية. فلا عجب أن سفر الأمثال يقرر أنه عندما تأتي الكبرياء يأتي الهوان ولكن مع التواضع حكمة.

"للتأمل"

– متى كانت آخر مرة سمحت فيها للكبرياء المتسمة بالأنانية أن تزحف إلى علاقتك الزوجية؟ ماذا كانت النتيجة؟

– التواضع يعني في معظم الأحيان أن تضطر للقول: "إني آسف". هل ينطق لسانك بهذه الكلمة بسهولة أم تتجمد في حلقك؟

الفصل السابع عشر

الغضب الأهوج

"الجاهل يظهر كل غيظه والحكيم يسكّنه أخيراً"

(أم ٢٩:١١)

منذ عدة سنوات مضت حضرت أنا (ليز) ورشة عمل لتطوير أداة للعلاج النفسي لمساعدة الناس في التحكم في الغضب. وقد كانت عبارة عن مضرب مطاط اسفنجي مخصص لضرب أي شيء -أو شخص- دون أن يسبب ضرراً أو ألماً. والفكرة هي أن الشخص الغاضب في مكتب الاستشارة يمكنه أن ينفس عن غضبه المكبوت، بأن يضرب ما يسبب إحباطه.

لا شيء يمكن أن يكون أكثر إحداثاً للضرر من هذا التمرين السخيف في معركة مادية. لقد عملت مع عدد كبير من الغاضبين في جلسات العلاج النفسي لأعرف أنه في حين أن التوصل للغضب المكبوت يمكن أن يخدم هدفاً نافعاً، إلا أن التعبير عن الغضب مرات كثيرة وعلانية لا يزيل سبب الغضب ولا يجفف مشاعر الإحباط. في الحقيقة، إن المزيد من الأبحاث تظهر الآن أن وسائل "التنفيس عن الغضب المكبوت" تقلل فقط من سيطرة المرء على غضبه، وتشجع أشكالاً متعددة من السلوك العدواني المتكرر.

عندما نمارس السماح لمشاعر الغضب أن تظهر، نصبح أقل قدرة على السيطرة عليها في المرة القادمة. وبدلاً من التنفيس "عن مشاعر الغضب والتخلص منها" نجدها تعود بصفة متكررة، فهذه المشاعر تصبح كالعضلة التي تزداد قوة بفعل "التدريب" المتكرر.

إن كاتب هذا المثل، قد فهم أفضل من أي عالم نفسي معاصر، كيف يعمل الغضب. فقد قال "الجاهل يظهر كل غيظه، والحكيم يسكنه أخيراً". كيف يمكن أن نفعل هذا عندما تصبح مشاعر الغضب جامحة؟ إننا نفعل ذلك بالتفرقة البسيطة بين الشعور بالغضب والسلوك بغضب. لقد فهم الرسول بولس ذلك عندما قال: "اغضبوا ولا تخطئوا" (أف ٤:٢٦). يقول بولس إن شعور الغضب نفسه ليس خاطئاً، ولكن إظهار الغضب يمكن أن يؤدي لمشاكل خطيرة. وبمعنى آخر، طالما أنك تتعرف على غضبك وتتجنب إيذاء موضوع غضبك فأنت تحتفظ به كشعور فقط- وهذا مباح. ولكن ما تفعله بمشاعر الغضب، قد لا يكون كذلك. والأفضل من أن تطلق لغضبك العنان، أن تتحدث عنه. قد تحتاج للابتعاد قليلاً للسيطرة على الغضب (السير الطويل يساعد أحياناً)، وذلك يعطي فرصة للتغلب على إظهار الغضب في كل مرة.

الغضب في الزواج، خاصة عندما نؤكده، يدفعنا لأن نجرح وربما نحتقر شريك حياتنا. إننا لا يمكن أن نحب في هذه الأحوال، وكل شيء نمثله يكون في خطر التدمير عندما نسمح للغضب أن يتحول إلى كلمات وأفعال غاضبة.

"للتأمل"

– هل أنت بركان غاضب مستعد للانفجار في أي لحظة؟ إن كان الأمر كذلك، ما الذي سوف تفعله للسيطرة على غضبك؟

– قالت المؤلفة لويزا ماي الكوت: "لابد من قطعتين من الصوان لإشعال النار". ما الذي نستنتجه من ذلك؟ إذا كان شريك حياتك على وشك أن ينفجر غيظاً، هل تتحمل أي مسئولية عن ذلك؟ هل هذا هو الشيء الصائب؟

الفصل الثامن عشر

كل واشرب وكن... ماذا؟

"أكلة من البقول حيث تكون المحبة خير من ثور معلوف ومعه بغضة"

(أم ١٥:١٧)

"ناولني هذا الطبق من فضلك"

"أين الملح؟"

"تحرك للأمام"

"هل من الضروري أن تجرش الثلج بصوت عال؟"

هذه العبارات قليل من كثير تقال على مائدة الطعام حين تتناول معظم العائلات الوجبة الرئيسية. هل هي عبارات لطيفة؟ أم سيئة؟ إن أوقات تناول الطعام تقدم أفضل المناسبات للاتصال البشري والصحبة- خاصة للأزواج. يقول الكاتب الخبير في فن طهي الطعام م.ف. فيشر: "إن مشاركة الطعام مع إنسان آخر عمل من أعمال الألفة التي لا يصح أن نمارسها باستخفاف".

وكاتب سفر الأمثال يشترك بالتأكيد مع الإحساس الذي عبر عنه م.ف فيشر. يمكنك أن تتناول وجبة مليئة بأطايب الطعام بوفرة على الدوام، ولكن إذا كان الجو المحيط حول المائدة مثقل بالكآبة، فقد تفضل أن تأكل قطعة متروكة من البيتزا من مائدة شخص آخر عليها. "لقمة يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام" (أم ١:١٧).

تأمل في هذا. فالسيناريو المعتاد أن شخصين يجتمعان وقت العشاء ويتحدث كل منهما عن أحداث يومه: "كانت حركة المرور مريعة في طريق العودة إلى المنزل هذه الليلة"، "هل أحضرت الملابس من المغسلة؟" "أمك اتصلت بك مرة أخرى" "أريد السيارة الليلة" أو يمكن أن يحدث ما هو أردأ من ذلك، فيندفعان نحو جهاز التليفزيون ويأكلان سوياً دون أن يتكلما. إن مثل هذا المستوى من الحديث "الغائب الحاضر" ليس مضراً بالضرورة. كل ما في الأمر أن إمكانية التواصل الهادف مفقودة. وكلما اعتبرت أوقات تناول الطعام شيئاً معتاداً مسلماً به، تباعد الطرفان كل عن الآخر.

إذا أردت الاحتفاظ بأوقات تناول الطعام مع شريك حياتك، اجعل هذا الوقت ممتعاً لكليكما حتى تنتظرانه بشوق. ما يهم هو التركيز على الحوار، لا تجعل وقت الطعام وقتاً لتصب فيه مشكلاتك على شريك حياتك. عندما يسألك شريك حياتك عن كيفية قضائك ليومك، فحتى لو كان يوماً عصيباً، قل لها "سوف أخبرك بعد قليل، ولكن الآن جميل أن أكون معك في المنزل". هيئي الجو للاستمتاع بأمسية مبهجة وبتلقائية وإيجابية. اعط اهتماماً خاصاً بشريك حياتك قبل أن تسرد عليه مشاكلك. "ليكن كلامكم كل حين بنعمة مصلحاً بملح" (كو ٤:٦).

"للتأمل"

– صف مشهداً لوجبة العشاء المعتادة في منزلك الذي نشأت فيه. ما نوع الحوار الذي دار فيه؟

– ما الذي يمكن أن تعمله أنت وشريك حياتك، في انتقائكما لألفاظ معينة، لتجعلا وقت تناول الطعام وقتاً أكثر إمتاعاً؟

الفصل التاسع عشر

الرجاء والقلب المريض

"الرجاء المماطل يمرض القلب والشهوة المتمَّمة شجرة حياة"

(أم ١٣:١٢)

تحدثت الليلة الماضية مع صديق حميم كان زواجه على وشك الانهيار. كانت زوجته قد طلقته عاطفياً بالفعل، وكانت إجراءاتها للحصول علي الطلاق رسمياً لا مفر منه تقريباً. سألته "كيف تظل متماسكاً؟".

أجابني بالقول "إنه ليس شيئاً سهلاً، ولكن يرجع ذلك لأنه مازال عندي رجاء".

الرجاء. يا له من موقف بشري قوي.

إن قلوبنا مازالت مثقلة تحت أعباء حياتنا، ولكن الرجاء يرفع رؤوسنا. فبالنسبة لأغلبيتنا، فإن الألم الذي تختبره قلوبنا عندما نتعامل مع آلام زواج فاشل يدفعنا لنفقد الأمل في تحقيق أشواقنا.

إن غالبية الأزواج الذين يعانون من مشاكل يعتقدون أنه لكي تتحسن الأمور، فلابد من حدوث تغييرات غير عادية، إن لم تكن معجزة. ووفقاً لطبيعتنا البشرية، فعدد كبير من الذين يعانون من اضطرابات في العلاقات يعتقدون أن هذه التغييرات يجب أن تحدث بمبادرة من شريك الحياة، وليس منا. ولكننا في الغالب لا نعترف بأنه ليس لدينا سيطرة على سلوك شريك حياتنا.

ونتيجة لذلك، يخامرنا إحساس باليأس والعجز بشأن العلاقة الزوجية. إن التقدم يحدث عندما ندرك أنه بإجراء تغييرات بسيطة في أنفسنا- كتجنب نقد

شريك حياتنا، وتأكيد الجوانب الإيجابية فيه وهكذا -يمكن أن تحدث التغييرات الإيجابية الكبيرة التي تجعلنا أكثر تفاؤلاً. إننا بحاجة للتفاؤل ليساعدنا في تحقيق أشواقنا. إن الرجاء يوسع رؤيتنا ويعطينا الرؤية والمثابرة.

كتبت الشاعرة إميلي ديكنسون قائلة:

"الرجاء" شيء ذو أجنحة

مقره الروح

يصدح بالنغمات بلا كلمات

لا يتوقف أبداً -على الإطلاق.

إذا كنت متمسكاً بالرجاء في زواجك، لا تستسلم. فعلى الرغم مما تشعر به من فقدان للأمل والعجز، يمكنك أن تغني نغمات قليلة من أغنية الزواج. الموسيقى لا تعتمد كلية علي شريك حياتك. التغييرات البسيطة التي تفعلها في نفسك يمكن أن تجلب بحق تغييرات كبيرة في علاقتك الزوجية وتنقلك من "الرجاء المؤجَّل" لتقربك من "الحقيقة المرجوة".

"للتأمل"

- فكر في تجربة مررت بها جعلتك تفقد الرجاء. كيف أثر استسلامك السلبي على الموقف؟

- إذا كان زواجك ناجحاً، فمن المرجح أنك تعرف شخصاً ما يتعرض زواجه للخطر. ما الذي في إمكانك أن تعمله لمساعدته وإعطائه بصيصاً من الرجاء؟

الفصل العشرون

مسائل مالية

"أكرم الرب من مالك ومن كل باكورات غلتك. فتمتلىء خزائنك شبعاً وتفيض معاصرك مسطاراً"

(أم ٣: ٩ و١٠)

أسرَّت لنا "چيني" بهذا الحديث: "عندما اتفقنا أنا وزوجي أن أترك وظيفتي لأقيم في البيت مع ابنتي، تعرض دخلنا لضربة قاصمة، وفي بداية كل شهر، كنا أنا ودان نتقاتل تقريباً. كنا ننظر إلى تلك الكومة الكبيرة من الفواتير التي لم تسدد، ونبدأ في الصراع".

ومن الطريف، أن "چيني" أخبرتنا أنهما كانا يتجادلان بشأن المسائل المالية حتى قبل أن تترك وظيفتها. قالت: "حقاً لم يكن يهم مقدار المال الذي نكسبه أو من الذي يكسبه". "دان يصر على أني مسئولة عن المال، وأنا أقول إنه بخيل".

هل يبدو ذلك شيئاً مألوفاً؟ إن المال هو الموضوع الأول الذي يتصارع الأزواج بشأنه. وبما أن القرارات المالية يجب أن تتخذ يومياً تقريباً، فهي المحرك الدائم للخلافات. وهناك العديد من القضايا العاطفية الكامنة يمكن أن تسبب مشكلات مالية. وأحياناً تكون السلطة والتحكم سبباً لذلك. وأحياناً تنبع الصراعات من البيئات العائلية المختلفة للطرفين. وما يدهش الكثيرين من الأزواج أن الصراعات المالية ليست مرتبطة بمقدار ما لديهم من مال أو ما ليس لديهم: إنها ذات صلة بالمواقف التي يتخذها كل منكم من المال نفسه -فكلما كان المال مهماً بالنسبة لك- سواء كنت مقتصداً أو مسرفاً- زادت احتمالات الصراع بشأنه في البيت.

لذلك، فمن أفضل أسرار النجاح المالي في الزواج موجود في هذا المثل. إن له صلة بمعرفة قوة المال. فأنت ترى، أن المال جذاب وخادع. وعندما يزداد جشعنا للمال، يصبح المال سيداً. لقد أوضح بولس هذه الحقيقة عندما قال: "محبة المال أصل لكل الشرور" (١تي ٦:١٠).

فعلى كل زوجين أن يحميا أنفسهما من الطمع والاتجاه الاستهلاكي القائم على الأنانية. ومن أفضل الطرق لعمل ذلك أن نعطي المال. إن هذا المثل يحثنا على عمل ذلك: "أكرم الرب من مالك ومن كل باكورات غلتك". لقد أعطانا الله كل ما لدينا. وبإعطائنا جزءاً مما أعطاه الله لنا إليه مرة أخرى، نحررأنفسنا من طغيان المال.

إن الكتاب المقدس يدعونا أن "ننتهك حرمة" إله المال بأن نعطيه. ولكي نفعل ذلك، يجب أن نأخذ تحذير المسيح الشهير ونطبقه على دفاتر شيكاتنا: فيسوع قال: "لأنه حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك أيضاً" (مت ٦:٢١).

"للتأمل"

- قال الفيلسوف الفرنسي فرانسيس بيكون: "إن المال كالسماد الحيواني، ليس هناك فائدة منه سوى بانتشاره". هل توافق؟ لماذا؟ أو لم لا؟

- فكِّر في آخر منازعة بينك وبين شريك حياتك بسبب المال. ماذا كان الموضوع الأساسي؟ هل كان يمكن أن يكون الأمر مختلفاً لو أن كل منكما قد تناول الموضوع من منطلق إكرام الرب من ماله؟

الفصل الحادي والعشرون

تصحيح الأوضاع

"توكل على الرب بكل قلبك وعلى فهمك لا تعتمد. في كل طرقك اعرفه وهو يقوِّم سبلك"

(أم ٣: ٥ و٦)

بسبب طبيعة عملنا مع المخطوبين، فإننا نحضر عدداً كبيراً من حفلات الزفاف. ونشعر أحياناً وكأننا رأينا أو سمعنا عن كل شيء يمكن عمله لجعل حفل الزفاف متميزاً وخاصاً لا ينسى. ولكن منذ فترة قصيرة اكتشفنا شيئاً لم ندركه من قبل وقد ترك لدينا أثراً كبيراً.

من المرجح أنكم رأيتم استخدام الشمعة الكبرى حيث يقرب الزوجان لهبي شمعتين معاً لإضاءة شمعة أكبر، كرمز على زواجهما. ولكن في الحالة المشار إليها مضى الرمز إلى ما هو أعمق من ذلك. فصديقانا چيم وچانيت أرادا شيئاً يعبر عن ثقتهما في الله واعتمادهما عليه في زواجهما، فأتيا بما أسمياه "الحبل المثلوث".

وقفا أمام الجمهور، وضفرا ثلاثة حبال معاً، كرمز على قوة زواجهما عندما لا يعتمدان على فهمهما بل على حكمة الله. الحبال المنفصلة الثلاثة كانت تمثل المشتركين الثلاثة في هذا الزواج الذي يدوم مدى الحياة- چيم وچانيت وابن الله، يسوع المسيح. بضفر الحبال الثلاثة أوضح چيم وچانيت في بيان مرئي وحدتهما الجديدة المنسوجة والمدعمة بمحبتهما لله. أوضح الخادم أن الحبل المضفور كان أقوى من أي من الحبلين المنفردين اللذين يمثلان چيم وچانيت وحدهما، ثم قرأ مما جاء في سفر الجامعة ٤: ٩-١٢:

اثنان خير من واحد

لأن لهما أجرة لتعبهما صالحة

لأنه إن وقع أحدهما

يقيمه رفيقه

وويل لمن هو وحده

إن وقع إذ ليس ثان ليقيمه

أيضاً إن اضطجع اثنان يكون لهما دفء

أما الواحد فكيف يدفأ؟

وإن غلب أحد على الواحد

يقف مقابله الاثنان

والحبل المثلوث لا ينقطع سريعاً.

أصبحت الرسالة التي حملها چيم وچانيت في حفل زواجهما إلهاماً لنا في زواجنا، ودعتنا لنتكل أكثر على الرب ولا نعتمد على فهمنا. وبمحاولة عمل ذلك، اكتشفنا أن أفضل طريق أن نمارس عملياً الرسالة الموجودة في هذا المثل: "في كل طرقك اعرفه وهو يقوِّم سبلك". عندما نعترف بحضور الله في زواجنا، فإننا نتحد بقوة الله.

"للتأمل"

- الاتكال على الله يمكن أن يكون محاولة مجردة إذا لم نفكر فيها بطريقة عملية. ما الذي تفعله أنت وشريك حياتك لتتكلا على الله سوياً؟

- كيف تفسر ما يذكره هذا المثل والذي يقول إنك عندما تعرف الله فإنه يقوِّم سبلك؟ ماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟

الفصل الثاني والعشرون

احفظ قلبك

"فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة"

(أم ٤:٢٣)

من الناحية العملية فإن كل زوجين يتبعان عهود الزواج تماماً ينويان أن يتمماها. ففي يوم الزفاف، لا يفكر غالبية الأزواج في "العسر" و"المرض"، وهما جزء لا يتجزأ من عهودهم. إنهم مملؤون بالآمال والأحلام والتوقعات، وفي النهاية، بالطبع، تسطع الحقيقة، ويبدأون في معايشة العبارة الأخيرة من تعهداتهم- الالتصاق معاً حتى يفرق الموت بينهم. هذا يحدث عندما يصبح الزواج هشاً في حاجة إلى حماية.

إن مجتمعنا مليء بالناس الذين تبددت أحلامهم بالالتزام بعهود الزواج مدى الحياة. ولكن أولئك الذين يأخذون تعهداتهم الزوجية على محمل الجد يعتقدون أن الوعود قد قدمت للوفاء بها حتى الموت. فالوعود لا تصدر من الذهن فقط بل من القلب أيضاً..

روربرتسون ماكويلكين، الرئيس لكلية الكتاب المقدس وكلية اللاهوت، مثل قوي على الوفاء بالعهد. عندما تم تشخيص حالة زوجته باعتبارها مصابة بمرض الزهايمر، واجه ماكولكين دعوتين إلهيتين: أن يكون رئيساً لمدرستين وزوجاً لموريل. فلم يستطع القيام بالمهمتين معاً، ولكنه لم يقم "بكثير من الحسابات" كما ذكر هو، فقد استقال من منصبه ووهب نفسه للعناية بموريل. لقد اعتقد أن الأمر يتعلق بالأمانة. فمنذ أربعين سنة مضت، كان قد وعد بأن يعتني بزوجته في المرض وفي

الصحة. وقد قال في هذا الصدد: "إنها مصدر سرور بالنسبة لي، إني لا أفعل ذلك عن اضطرار، إني أشرع في ذلك طواعية".

يا لها من عبارة رائعة: إني لست مضطراً لذلك، بل أفعل هذا طواعية! يا له من قلب رائع!. عندما نجتاز في ظروف عصيبة، نميل بطبعنا أن نتساءل: "وما المنفعة بالنسبة لي؟ ماذا سوف أستفيد؟". ولكن في اللحظة التي نسأل فيها هذه الأسئلة هي نفس اللحظة التي تكون فيها قلوبنا بلا حماية معرضة للانغماس في الأنانية الزائدة عن الحد. إن رغباتنا الأنانية تدمر قدرة قلوبنا على الوفاء بالالتزام والتعهدات، ونبحث بالغريزة عن طريق سهل للخروج، عن طريق يتطلب منا أقل قدر من المقاومة. وهذا الطريق يسبب لنا دائماً وجعاً قلبياً.

لا يمكن أن يقوم زواج ناجح على انتهاج طريق الأنانية البالي. إن الزيجات الناجحة تتم عندما يحمي الطرفان قلبيهما من الأغراض الأنانية ويسلكان طريقاً جديداً نبيلاً له اهتمامات أخرى. في هذا الطريق سوف تجد نفسك تقول: "إني لست مضطراً لذلك، بل أفعل هذا طواعية". في هذا الطريق، سوف تجد "مخارج الحياة".

ولذا احفظ قلبك.

"للتأمل"

– هل وجدت نفسك تسأل هذا السؤال، ما المنفعة لي؟ غالبيتنا يفعل ذلك. ما الذي يمكن أن تفعله لتحفظ قلبك من مثل هذه الدوافع الأنانية في الزواج؟

– هل تعرف قصصاً أخرى كقصة روبرتسون وموريل ماكويلكين؟ ما الذي يفعله أزواج كهذين الزوجين ليحفظوا قلوبهم من الدوافع الأنانية؟

الفصل الثالث والعشرون

الاستشارة الزوجية

"الخصام إنما يصير بالكبرياء ومع المتشاورين حكمة"

(أم ١٣: ١٠)

نستطيع عادة أن نكتشف القلق في اللحظة التي يدخل فيها الزوجان إلى مكتبنا. إنهما يجلسان متوترين على الطرفين المتقابلين للأريكة ويبدوان كما لو كانا على وشك أن يتم شوائهما على النار كشريحة اللحم.

أحد الطرفين، وهو الزوج عادة، لا يريد أن يبقى هناك. إنه لم يوجد في مكان كهذا من قبل، ولا يعرف ماذا ينتظره، لقد وافق على أن يأتي فقط لأن زوجته قد ضغطت عليه. وهي من الناحية الأخرى، تريد أن تكون في مكتب الاستشارة، وتريده بنوع خاص أن يكون هناك. إنها تعرف أكثر منه ما ينتظرها، ولكنها مازالت تجد مشقة في كيفية البداية. إنها تنظر إليه وهو ينظر إلى الأرض. وأخيراً يأتي الدور علينا لنكسر حاجز الصمت.

هكذا نبدأ نحن بالقول: "إذن ما الذي أتى بكما إلى هنا؟". إنه سؤال جيد حتى وإن كنا نستطيع إلي حد كبير أن نتنبأ بالإجابة أنهما هناك، في مكتب الاستشارة، لنفس السبب الذي يجعل كل الأزواج يأتون إلى هنا. إنهم يريدون أن يعرفوا كيف يمكن أن يكتب لعلاقتهم الزوجية النجاح، وفي بعض الحالات يريدون أن يعرفوا إن كانت هذه العلاقة سوف تنجح أم لا.

ولكن الجرعة النفسية للأزواج أو حتى مجرد الاستشارة البسيطة الجيدة من صديق حكيم أو ناصح ليست للأزواج المتصارعين فقط. فما كان يعتبر الملجأ

الأخير، يعتبر الآن، في الواقع، اختياراً متزايداً لأي حالة زواج. فالمستشارون الذين اعتادوا أن يركزوا بصفة أساسية على العديد من الحالات الصارخة التي تستدعي تدخلهم يعدون أنفسهم الآن للقيام بإحلال التناغم الأساسي في العلاقات الزوجية الناجحة، ولأسباب وجيهة. وهناك العديد من الأبحاث الجيدة والمعلومات بشأن الزواج معدة لتكون تحت طلب الأزواج العاديين للاستفادة الجيدة منها.

ولكن على الرغم من أن الذهاب للاستشارة لم يعد وصمة كما كان من قبل، إلا أن عدداً كبيراً من الأزواج يسمحون للكبرياء أن تقف في طريق حصولهم على قدر من النصيحة، ويبدو أن عدداً كبيراً من الأزواج يفضلون أن تنتزع أظافرهم على أن يقوموا بزيارة استشاري الزواج المحلي. إني أفترض أن ذلك لا يصح أن يكون مدعاة لكثير من الدهشة عندما تعرف أن الاستشارة تتطلب كشف خبايا النواحي العاطفية، دع عنك الاعتراف بأنك لا تستطيع أن تحل مشكلة بنفسك. إن ذلك صعب بنوع خاص على الرجال. على أي حال، فالرجال قد نشأوا اجتماعياً على كبت مشاعر الإيذاء والعار أو القلق. ادفع ولداً صغيراً نحو الأقذار في فناء، وهو يعلم أن وظيفته أن يعود إليك بقبضة يد مليئة بالحصى، وليس بوجه مبلل بالدموع.

مهما بلغت كراهية الاستشارة، فالكبرياء تعد غالباً أحد العوامل. ولهذا السبب يقول المثل "الخصام إنما يصير بالكبرياء، ومع المتشاورين حكمة".

"للتأمل"

- ألم يسبق لك أن طلبت معونة استشاري محترف للنصيحة الزوجية؟ إن كان الأمر كذلك، فهل كان التغلب على الكبرياء عاملاً مؤثراً في ذهابك إلى هناك؟ إذا لم يكن، هل كانت الكبرياء عاملاً في عدم ذهابك إلى هناك؟

- إذا أردت البحث عن استشارة زوجية ولكن شريك حياتك يرفض ذلك، كيف يمكنك أن تجعل العملية كلها أقل تهديداً؟

الفصل الرابع والعشرون

وقت لالتئام الجروح

"القلب يعرف مرارة نفسه وبفرحه لا يشاركه غريب"

(أم ١٤:١٠)

بمناسبة عيد ميلاد زواج والديَّ (أنا ليزلي) الخامس والثلاثين، واجهت عائلتنا كارثة مروعة.

كان والدي راعياً محبوباً، منضبطاً ودؤوباً في العمل. وتحت قيادته، كان العابدون يكثرون ويزدادون إيماناً. كانت خدمته تتسم بالهدوء، وقد استثمر ذلك في إنشاء علاقات كثيرة، وكان أسلوبه في التعليم والتبشير لا يتسم بالمظهرية الجوفاء. ولكن بعد وليمة أقيمت بهذه المناسبة كان يبدو عليه التوتر والغموض، أفشى والدي لماما سراً كان يحتفظ به لعدة شهور، وأعلن عن قرار ما كان يمكن لأحد أن يتنبأ به. فبعد ٣٥ سنة من الخدمة والزواج، قرر أن يترك الخدمة. كان والدي يعيش قصة حب، ولم يكن يريد إنهاء هذه العلاقة.. وفي اليوم التالي سلم أوراق خدمته وذهب مع سكرتيرته وانسحب من حياته السابقة.

تركت ماما في حالة من الضياع والألم لكي ترفع الأنقاض. كانت صحتها متوعكة، تعاني من مرض السكر، ولكنها كانت دائماً أمينة، مخلصة لزوجها، مطيعة لله. كانت شريكة حياة مكرسة في الخدمة، وما تصورت أبداً أن الخيانة الزوجية يمكن أن تطيح بعالمها.

وكذلك أنا. كيف يمكن لبابا أن يرحل؟ سألت هذا السؤال مراراً وتكراراً. إن

هذا ضد كل ما علمني إياه! ألا يرى التناقض في قراره هذا؟ أسئلة كهذه حيرت عقلي. وفي أحد الأيام بكيت لمدة ٨ ساعات دون توقف. كان هذا منذ عدة سنوات، وحتى اليوم فالشفاء مازال غير مكتمل. وفي بعض الأحيان، تقتحم هدوئي نفس هذه الأسئلة، وتنساب الدموع من عيني بغزارة.

عندما علم ليز وأنا لأول مرة بالعلاقة التي تورط فيها والدي وقراره بأن يترك ماما، كنا في إجازة بعيداً عن المنزل. كان عدم التصديق والصدمة الكبيرة الطريق الوحيد لوصف رد فعلنا. وفي اليوم التالي، رجعنا إلى البيت بالطائرة، حيث تحول حزننا إلى غضب، أعقبه سريعاً القلق على ماما. قلت لليز: "لقد فقدت ماما كل شيء، زواجها وسكن الراعي ودخلها- كل شيء!". لقد ابتلعتني الأزمة. لم أستطع أن أفكر في شيء آخر.

مضت حياتنا كالمعتاد- التدريس والكتابة والتسوق ومشاهدة التليفزيون ثم الذهاب للفراش في الليل. ولكن ما حدث لم يبرح ذهني. لم يسألني ليز مرة واحدة عما كنت أفكر فيه- فقد كان يعلم. كان يستمع بصبر للتعبيرات الصادرة من قلبي المكسور. كان يمتص صدمة أي إحساس مؤلم بقدر استطاعته. وحتى بعد مضي عدة شهور كانت هناك أيام مظلمة ودامعة كاليوم الأول، أو حتى عندما لم أستطع تزيين بيتنا بمناسبة عيد الميلاد بسبب الذكريات الأليمة، لم يفزع أو يطلب مني أن أستجمع قواي. كان يعاملني برفق ويستمع إليَّ ويواسيني. ولكن برغم اهتمام ليز بي، كنت ما أزال أشعر بالوحدة. إنه لا يستطيع أن يعرف تماماً مقدار الألم الذي كان في قلبي. فكما يبرز المثل "القلب يعرف مرارة نفسه".

ولكن بمرور الوقت، فإن الحياة الزوجية جعلتنا نقتسم ألمنا الشخصي. وحتى عندما كان يبدو أنه من غير العملي ومن المفرط أن نفعل هذا، فإن ليز منحني الوقت للشفاء من الألم. وهذه الهبة منحتني بلسماً من الفهم لنفسي. كما يقول

مثل آخر "بطيء الغضب كثير الفهم" (١٤:٢٩).

"للتأمل"

- فكر في وقت كان فيه ألمك الشخصي عظيماً لدرجة أن شريك حياتك لم يستطع أن يتدخل. هل استطعت حينئذ وتستطيع الآن، بالرغم من الوحدة، أن تقبل هذا كحقيقة واقعة؟

- عندما يكون شريكك في ألم لا تستطيع أن تفهمه تماماً، ما الذي في إمكانك أن تعمله لزيادة تفهمك له؟

الفصل الخامس والعشرون

امـرأة شبابـك

"ليكن ينبوعك مباركاً وافرح بامرأة شبابك"

(أم ٥:١٨)

في اقتراع أمريكي متصل بشاشات الكمبيوتر لـ ٢٥٠ مشتركاً في استبيان لم يحظ روميو وچولييت بكثير من الأصوات، ولم يحصل كذلك أياً من الأزواج الحاليين الشبان في هوليوود. إن الزوجين اللذين يجسمان الحب المثالي هما الممثل هيوم كرونين (Hume Cronyn) والممثلة الراحلة چيسكا تاندي (Jesica Tandy). ففي مجتمع مهووس بالجنس ولديه حساسية خاصة تجاه العمر، فإن حبهما الثابت وزواجهما الذي دام عشرات السنين قد تغلب على العاطفة المشبوبة.

رداً على سؤال ورد في الاستبيان عما يجعل الحب يدوم، تضمنت الإجابات وجود طفل للزوجين وشراء منزل وامتزاج الأمور المالية بين الزوجين. وجاءت المشاركة في العقائد الدينية سابقة على المشاركة في الآراء السياسية.

وأظهر الاستبيان أيضاً أن الرومانسية لا يشترط أن تكون مكلفة، فغالبية المشاركين فضلوا باقة من الزهور البرية، المقطوفة تلقائياً بدلاً من شراء مجموعة من الورود المكلفة. والعشاء في البيت على ضوء الشموع تم تفضيله على العشاء في مطعم فاخر. وعما إذا كنت تريد حقاً أن تظهر مقدار حبك لشريك حياتك، اقترح المشتركون المساهمة في أداء مهمة مفروضة على الطرف الآخر.

واليوم المثالي من وجهة النظر الرومانسية، طبقاً لنتائج الاستبيان تضمن

تناول الإفطار في الفراش، والقيام بنزهة خلوية في الريف أو تناول وجبة عشاء فاخرة.. وكذلك عنصر المفاجأة وعدم مقاطعة يومهما بأي انشغال مع طرف آخر. قالت امرأة إن يومها المثالي الرومانسي بسيط: "ألا يتصل بمكتبه أو يتلقى مكالمات في تليفونه المحمول".

الرسالة واضحة إلينا نحن الرجال فنحن لسنا مضطرين أن نكون على شاكلة ممثلين كـ ميل جبسون (Mel Gibson) أو براد بيت (Brad Pitt) لنجعل الحب رومانسياً، ولا داع لأن ننفق أموالاً طائلة مثل دونالد ترمب (Donald Trump) لنكون رومانسيين. فضلت النساء الحب الثابت أكثر من العاطفة المشبوبة مراراً كثيرة، إنهن لا يبحثن عن الأمسيات المكلفة ذات البرامج المعدة من قبل. إنهن يفضلن ما يشير للحب التلقائي القلبي في كل مرة.

ولذا فإني أسألك: ما الذي تفعله لتفرح بامرأة شبابك؟ أن تتذكرها؟ إنها المرأة التي كتبت إليها الشعر أو أعددت لها رحلة مفاجئة إلى حديقة الحيوان. إنها المرأة التي فضلتها على أي موعد آخر لإنجاز العمل وكل المواعيد الأخرى. هذه هي امرأة شبابك. هل تذكر؟ وطبقاً لسفر الأمثال فهو وقت للتعرف عليها من جديد. استمع إلى هذه الكلمات الحكيمة من سليمان (أم ٣١:١٠-١٢): "امرأة فاضلة من يجدها لأن ثمنها يفوق اللآليء. بها يثق قلب زوجها فلا يحتاج إلى غنيمة. تصنع له خيراً لا شراً كل أيام حياتها".

لنكن رجالاً أمناء إذن. لو وجدنا زوجة فاضلة، فقد نلنا بركة. وهذا هو الوقت الذي نفرح فيه بهذه البركة.

"للتأمل"

- متى كانت آخر مرة فضلت فيها زوجتك على مشروع في العمل أو موعد "مهم" أخير؟ هل تقول إنك تفعل ذلك دائماً؟ هل لديها هي نفس الإحساس؟

- بعبارات عملية وحاسمة، ما الذي يمكن أن تفعله هذا الأسبوع لتحتفل بامرأة شبابك؟

الفصل السادس والعشرون

تـــاج الـــزوج

"المرأة الفاضلة تاج لبعلها"

(أم ١٢:٤)

في الثلاثينات من القرن السابق اختير كأفضل عازف يجذب انتباه النساء المعجبات حيثما كان يذهب. ولد أمير ويلز في القصر الملكي ونشأ ليكون ملك انجلترا، ولكنه ظل أعزب حتى بلغ ٤١ سنة من العمر. قال منتقدوه إنه كان ضعيف الإرادة غير قادر على اتخاذ قرار. ولكن عندما حان وقت تتويج إدوارد الثامن توصل إلى قرار، وكان هذا القرار مفاجئة ضخمة.

في ١١ ديسمبر سنة ١٩٣٦ في إذاعة بالراديو سمعها الملايين، أعلن الملك الجديد ما لا يخطر على بال أحد: "لقد وجدت أنه من المستحيل أن أتحمل عبء المسئولية الثقيلة وأباشر عملي كملك كما ينبغي أن أفعل دون مساعدة وتأييد المرأة التي أحبها". وكانت تلك المرأة أمريكية مطلقة مرتين من قبل وتدعى واليس سمبسون.

ومع أن هذا الإعلان الفائق الرومانسية كلف إدوارد عرشه وبلده، إلا أن الأمر بالنسبة للملك كان يبدو تبادلاً متوازناً.

فقد ذكر الملك في سيرته الذاتية موضحاً ذلك بالقول: "لقد وعدت أن تدخل في حياتي شيئاً لم يكن موجوداً من قبل، وقد كنت مقتنعاً أني سوف أكون معها شخصاً أكثر إبداعاً وأكثر فائدة".

ولكن هناك الكثـيـر من الروايات التي تقـول إن واليس لم تكن تريد بـحق أن تتزوج الملك، فقد كانت قانعة بحالتها الراهنة ولم تكن تفكر، وفقاً لـ دونالد سبوتو، مـؤلف كـتاب "انهيار وسـقوط بيت وندسـور" في أن تكون زوجة لملك. وبالإضـافة لذلك، فكرئيس لكنيسة انجلترا، فقد كان الملك ممنوعاً من الزواج بمطلقة، ولم يكن يخطر على بال واليس أن إدوارد سوف يضحي بالملك من أجل الزواج. ولكن هذا لم يمنـع إدوارد من أن يعلن: "لا يعـني العـرش بالنسـبـة لي شـيـئـاً بـدون أن تكون واليس بجـانبي". وقـد توج أخـوه، أبو الملكة الحـالي، چورچ السـادس، ليكون ملكاً عل البلاد بعد خمسة أشهر.

وقبل أن يتزوجـا، طبقاً لـ سبوتو، فإن واليس سمبسـون "كانت تشعـر بالملل الشديد ولم تكن تريد الارتباط بالملك.. ولكنه هدد بأن يقدم على الانتحار فرضخت للأمر الواقع". ثم عقد زواجـهما بعد ستة شـهور في قصر فرنسـي مستـعار في وادي اللوار أمـام ١٦ ضـيفـاً فقط. كانت حياتهمـا عقب هـذا الزواج خـاوية، فقد عاشا في منفى اختياري في باريس. وقالت واليس لصديقتها "ليس لديك فكرة عن مدى صعوبة أن يعايش المرء أحداث قصة رومانسية عظيمة".

إن رومانسية القصـة الخيالية هـي هكذا- قصـة خيالية وليست حقيقية. والملك سليمـان وهو من سـلالة ملكيـة، فـهم بالتـأكيـد الوجـع القلبي الناجم عن مـحاولة مـعايشـة التواجد في إطار قصة رومـانسية. والقلاع البعيدة والجواهر الخـادعة وحتى التضحية بالعرش من أجل الحب ما هي إلا وهم لقصة رومانسية في الحياة الحقيقيـة. إن التاج الحقيقي للزوج طبقاً لهذا المثل هـي "المرأة الفاضلة" هذه هـي الطريقة الحقيقية والصحية الوحيدة لمعايشة قصة رومانسية عظيمة.

كـيف تصبح المرأة زوجـة فـاضلة؟ الإجـابة موجودة في مـثل آخـر (٣١:٣٠): "الحسن غش والجمـال باطل. أمـا المرأة المتقيـة الرب فـهي تمدح". مـخافـة الرب

عبارة تظهر مرات عديدة في سفر الأمثال وفي كل أنحاء الكتاب المقدس. إنها تعني إظهار الاحترام لخالقنا وأن نكون في رهبة من الله. إنها تعني أن نحب الله من كل قلوبنا ونفوسنا وعقولنا.

"للتأمل"

- غالبيتنا يعتبر قصص الحب العظيمة نموذجاً له. فنحن نرى فقط أكثر اللحظات رومانسية. لماذا نفعل ذلك، وكيف يمكن لهذا الميل أن يضر بعلاقتنا الزوجية؟

- ما الذي تستطيع أن تفعله لتصبح طرفاً فاضلاً في الحياة الزوجية؟ وبعبارة عملية وملموسة، كيف يمكنك أن "تخاف الرب" وهكذا تصبح تاجاً لشريك حياتك؟

الفصل السابع والعشرون

نصائح ذكية

"شفتا الصديق تهديان كثيرين. أما الأغبياء فيموتون من نقص الفهم"

(أم ١٠:٢١)

لنا صديقة مطلقة حديثاً، كانت تجلس في حجرة معيشتنا في إحدى الأمسيات بعد العشاء. كنا نتحدث عن كتاب جديد تدور فكرته حول موضوع ذكي. وهو كتاب لم أكن قد قرأته. كان ليز يشرح فكرة المؤلف الجديدة عن الذكاء البشري عندما تكلمت بصوت عال لأوضح شيئاً لا معنى له تماماً فيما يختص بحقيقة معينة.

قلت لليز: "رأيت جانباً من اللقاء مع المؤلف في نشرة الأخبار ولم أصل للانطباع الذي كان يقوله بشأن هذه الحقيقة بالطريقة التي تقولها أنت".

فاعترضني قائلاً: "هل قرأت الكتاب؟".

قلت له: "كلا، ولكني متأكدة تماماً أنك مخطيء فيما يتعلق بذلك".

ظللنا لعدة دقائق بدت بلا نهاية، نتجادل بشأن رسالة المؤلف، لنصبح أكثر تشابكاً وارتباكاً في موقفينا حتى فرض سؤال حكيم نابع من إحدى جوانب شخصيتي التي مازالت تتسم بالعقلانية: ما أهمية أن أفوز بنتيجة هذا الجدل فيما لا طائل منه؟

نظرت لصديقتنا، التي اجتازت في تجربة زواج فاشل وطلاق قاس. كانت تبتسم وسألتها عن سبب ابتسامتها فقالت: "تذكرت للتو لماذا أنا مسرورة لأني لم أتزوج مرة أخرى".

أوه. لقد نظر (ليز وأنا) كل منا للآخر في ارتباك وخجل. كم من السخف! وتبلد الشعور! نعم بالتأكيد، إن شجاراً تافهاً لا يضر أحداً، وعلى أي حال، أليس كون المرء صادقاً دون تكلف شيئاً هاماً وحيوياً؟ ولكن ليست المناسبة ولا المكان مناسبين لهذا الجدل. اعتذر كل منا للآخر ولضيفتنا وقضينا بقية الأمسية نحاول أن نظهر بصورة لائقة كزوجين. لقد أردنا لصديقتنا أن تعرف أن الزواج لا يهدم بل يبني. إنه يعني الدعم والقوة- حتى عندما نكتشف أننا قد استدرجنا لصراع تافه.

ومنذ تلك الليلة في حجرة معيشتنا، ونحن نحاول أن نتوصل لفهم أفضل- خاصة أمام الشباب المخطوبين أو المتزوجين حديثاً الذين نعرفهم ونعمل معهم. ولا يعني ذلك أننا نحاول الآن أن نظهر بمظهر جيد أمام الآخر أو أننا نتصنع سلوكنا. ونحن لا نكتب حواراتنا أو نخطط لمحادثاتنا. إننا على سجيتنا، ولكن بفهم أفضل .إننا نحاول أن نطبق هذا المثل عملياً بالتحدث بطرق تدعم وتعزز من علاقتنا الزوجية والآخرين كذلك.

قد نندهش بسبب الإلهام والروح المعنوية العالية التي تحس بها أنت والآخرون عندما تتعايشون مع كلمات هذا المثل: "شفتا الصديق تهديان كثيرين. أما الأغبياء فيموتون من نقص الفهم".

"للتأمل"

- هل فكرت مرة كيف أن زواجك بالطريقة التي تحياها يؤثر في الأزواج الآخرين؟ ماذا بشأن كيفية تأثيرك على موقف أصدقائك العزاب تجاه الزواج؟

- هل سبق لك أن مررت بلحظات زوجية محرجة أمام الناس أثّرت بالسلب في الناس الذين حولك؟ ما الذي يمكن أن تعمله لتحسين موقفك لو وجدت نفسك في هذا الظرف؟

الفصل الثامن والعشرون

لا توجه اللوم لشريك الحياة

"لا تخاصم إنساناً بدون سبب. إن لم يكن قد صنع معك شراً"

(أم ٣: ٣٠)

كل زوجين تقريباً، نراهما في مكتب الاستشارة الزوجية يكونان مهتمين بما، وبمن سبب مشكلاتهما، وهما يبحثان عن كبش فداء لتوجيه اللوم إليه. وما لا يفهمانه بشأن المشكلات في الزواج، أتكلم من الناحية الفنية، إن الأسباب ليست أموراً بسيطة. وتوجيه اللوم -بالمعنى الدقيق- ليس سهلاً، لماذا؟ لأن التأثيرات على المشكلة متبادلة. فهي لا يمكن أن تنسب لشيء واحد أو شخص واحد.

من أعمق أسرار العلاقات الإنسانية التي نعرفها هي هذا: المسئولية دائرية. ففي المشاكل الزوجية، يكون اختيار النقطة التي يبدأ عندها التسلسل السببي عديم المعنى واعتباطياً. فلا يوجد سبب واحد لأي شيء في الزواج.

هل يجعلك هذا تشعر بالقلق؟

إن غالبيتنا يشعر براحة أكثر لأسلوب العلة الأساسية حيث يمكن للطفولة التعيسة أو الأعصاب السيئة أن تفسر السلوك غير المرغوب فيه. الحقيقة أن العلاقات البشرية ليست بهذه البساطة. والمنهاج الأفضل أن نركز ليس فقط على ما يحدث داخل شخص ولكن أيضاً على ما يحدث بين شخصين.

عندما يتحد شخصان عن طريق الزواج، يخلق شيئاً يختلف عن هذين الفردين المنفصلين، ويكون أكبر وأكثر تعقيداً منهما. وطبقاً للتعبيرات النفسية. ندعوه

"منظومة"، وأهم ملامح المنظومة هو الاتصال.

إن العلاقات تؤسس، وتستديم وتتغير عن طريق ماهية وكيفية الاتصال. وبمرور الوقت، نؤسس أنماطاً للاتصال تصبح معتادة وثابتة. ونحن نسير وفقاً لروتين دون حتى أن نفكر فيه تفكيراً واعياً. عندما تتأخر ليزلي، أشكو مر الشكوى، وتشعر هي أنها غير مرغوب فيها. ولكي تحمي نفسها، تلومني لكوني عصبياً متوتراً. هذا الحوار المتكرر يخلق شعوراً بقلق متزايد بشأن عدم قدرة ليزلي لتحضر في الميعاد، وإذا تأخرت فمن المرجح أنها تتأكد أكثر لكي تتجنب شكواي.

إن تصرفات شريك حياتنا يتوقف على تصرفاتنا نحن، والعكس صحيح. وفي المنظومة، كل العناصر يعتمد بعضها على البعض الآخر بالتبادل. وبمعنى آخر، فما لم تقرر أن تغير المنظومة، فأنت لا تتصرف بناء على إرادتك الحرة. إنك تتأثر دائماً بشريك حياتك.

وهاك الخبر السار. إن الزواج ليس علاقة ثابتة وجامدة. فمهما كان سلوك المرء محصناً أو كانت شخصية قوية، فكل فرد يتأثر بالآخر بصفة مستمرة. ولذا فإن تجد هنا أساساً ثباتاً وتطوراً للعلاقة الزوجية: فما أن تعرف اعتماد شريك حياتك على نمط سلوكك، حتى تخطط وتغير من سلوكك بإرادتك، وتؤثر بذلك على شريك حياتك وتحسن العلاقة الزوجية. إن ذلك أشبه ما يكون بالرقص بين الزوجين.

الفكرة هنا أنه لا أحد يكون ملوماً حقيقة في العلاقة الزوجية. فكل منكما قد أسس نمط حياته. وبزيادة الوعي النفسي بأنماط العلاقة الزوجية بينكما، سوف تتعلمان الأمور التي يمكن أن تقوما بها للتأثير على علاقتكما الزوجية تأثيراً إيجابياً دون أن تلعبا لعبة إلقاء اللوم على الطرف الآخر.

"للتأمل"

- من السهل أن تكتشف الأخطاء وتلقي اللوم. ما الذي يمكن أن تعمله، بصورة عملية، لتجنب هذا الإغراء السهل في علاقتك الزوجية؟

- عندما يلومك شريك حياتك، كيف يكون شعورك؟ هل يحفزك ذلك لتتخذ اتجاهاً إيجابياً؟ لماذا؟ أو لِمَ لا؟

الفصل التاسع والعشرون

ليس هناك وقت للألم

"البغضة تهيج خصومات. والمحبة تستر كل الذنوب"

(أم ١٠:١٢)

لم يكن صباحاً جيداً، فقد انفجر كل منهما في الآخر قبل تناول الإفطار. قالت له: "إنك في منتهى الأنانية ومتبلد المشاعر".

فرد عليها على الفور: "حسناً، إنك تبالغين في كل شيء".

لقد أرادت أن تأخذ بعض الوقت لتتحدث عن الموقف ولم يستطع هو أن يخرج من المنزل بالسرعة الكافية، وقبل أن يقفز كل منهما في سيارته للذهاب إلى العمل، أخذ كل منهما يلكم الآخر على عجل.

والحق يقال، إن الخلاف كان قد بدأ يزداد على مدى عدة أسابيع، وربما عدة شهور. كانت لندا تفكر في كل الأوقات التي يقضيها رون في وظيفته، ومع أصدقائه، وفي ممارسة هواياته، ومع فريقه المفضل، وفي أي شيء آخر فيما عداها هي. وبدأت تتساءل: "هل يحبني حقاً الآن؟ ولو كان يحبني حقاً، هل كان يعاملني بهذه الطريقة؟".

كان رون ثائراً عندما ذهب للعمل ذلك الصباح. كان يتساءل "ماذا جرى للندا؟" لقد أصبحت مصدر إزعاج -تماماً كأمها!".

كان كل من رون ولندا يشعران بالوحدة القاتلة. وكان كلاهما يتساءلان عما إذا كانا سوف يستمران كزوجين . ومع تزايد إحساس كل منهما بالإيذاء، كانت

علاقتهما الزوجية تترنح أمامهما كما لو كانت تتعرض لهزة عنيفة يصعب الصمود إزاءها.

هل أحسست مرة بهذا الإحساس؟ إذا كان الجواب بالنفي، فلا شك أنك شعرت بالألم الحاد، حتى وإن كان لمدة وجيزة، بسبب ما قاله أو فعله شريك حياتك. إن الألم يأتي مع الزواج. إنه جزء من الصفقة. وفي كل مرة نشعر فيها بالجروح، نرى أنفسنا عادة كضحايا أبرياء. إن شخصاً ما قد أوقع بنا ظلماً، والآن فقد تركنا لنلتقط بقايا الأنقاض. وعلى الرغم أننا قد نكون ضحايا بالفعل، إلا أننا لسنا ضحايا عاجزين. إننا نستطيع أن نختار كيفية الرد. فإما أن نكون غاضبين وأبراراً في أعين ذواتنا، ومستائين، وإما أن نختار أن نرتفع فوق السلبيات ونعفو عمن أساء إلينا ثم نمضي قدماً إلى الأمام.

هذا كل ما يتحدث عنه هذا المثل: الصفح، فذلك هو الطريق الوحيد لستر كل الذنوب، إلا إذا رفضنا أن نتفهم حقيقة الموقف. والصفح يبدأ عندما نحرر أنفسنا من أي حب للانتقام ومن كل رغبة في الرد على الإساءة. يقول بولس في الرسالة إلي أهل رومية: "لا تجازوا أحداً عن شر بشر... لا تنتقموا لأنفسكم" (رو ١٢:١٧-١٩).

إننا لا نستطيع تغيير شريك حياتنا. ولكننا نستطيع أن نغير موقفنا. ويمكننا أن نفعل ذلك بعدم انتهاز الفرصة لإلحاق الأذى بشريك حياتنا عندما يسيء إلينا. هذا هو الصفح، وهو يستر كل الذنوب.

"للتأمل"

– يقدم يسوع مبدأ قوياً للصفح عندما نصح "بتحويل الخد الآخر" وكأنه بذلك يقول: "عندما يسيء إليك أحد، يستحسن أن تدعه يسيء إليك مرة أخرى من أن

تحاول أن تسيء إليه في المقابل، هل تستطيع أن تفعل هذا مع شريك حياتك، فتجنب أن توقع به أي إيذاء جسدي أو لفظي؟".

- سبب لك شريك حياتك ألماً. وليس أمامك من سبيل لتجنب ذلك في العلاقة الزوجية. ولكنك لست مضطراً لتحمل الألم طويلاً. هل هناك جروح في حياتك الزوجية يصعب عليك بنوع خاص أن تنساها؟

الفصل الثلاثون

آفـــة الزواج

"غضب الجاهل يعرف في يومه. أما ساتر الهوان فهو ذكي"

(أم ١٢:١٦)

"إنك تبدين متعبة" هكذا قلت لليزلي عندما ركبنا السيارة في طريقنا لإنجاز مهمة عاجلة.

أجابت ليزلي بالقول: "ماذا تعني بذلك؟".

فرددت عليها قائلاً: "ما قلته بالضبط. إني أعلم أنك لم تحصلي على قسط كاف من النوم، وهذا واضح تماماً".

أعلنت ليزلي قائلة: "حسناً، إني لست متعبة وإني أرى أن تعليقك فيه إهانة شديدة لي".

ألم تختبر إحدى هذه "الإهانات" في حواراتك الزوجية؟ إنها تشبه إلى حد ما محاولة ضرب الناموس. فهذه الإهانات ليست كبيرة، ولكن كلما تضايقت منها، زادتك إثارة وغضباً، وأصبح التعامل معها أكثر صعوبة. إن هذه الأحاديث المسببة للضيق منتشرة في العلاقة الزوجية. على أي حال، فعندما يعيش رجل وامرأة تحت سقف واحد ويقضيان الوقت معاً، فالإهانات -بقصد أو بغير قصد- عرضة للحدوث.

ولكن الأزواج السعداء، قد تعلموا الحكمة الكامنة في هذا المثل. عندما يشعر أحد الطرفين أن تعليقاً يمكن أن يكون القصد منه أن يحدث توتراً، فإنه يتخذ قراراً بأن يهمله ويمضي قدماً. فلتفكر في الوقت المؤلم الذي يمكن تفاديه

والمشاحنات التي يمكن تجنبها بهذا القرار! فإن تتغاضى عن كلمة تحمل ألماً، فهذا يكون مفتاحاً لتجنب مضايقات لا حد لها، ولبناء زواج سعيد.

وليس من الغريب، أن الأبحاث الحديثة قد أيدت ما أعلنه هذا المثل منذ ٣٠٠٠ سنة. درس بلين فلورز (Blaine Flowers) بجامعة ميامي ما يدعوه "الأوهام الزوجية"- الخيالات والأفكار غير الواقعية التي يتمسك بها الناس عن الزواج عموماً وشركاء حياتهم بنوع خاص. ووجد أن الأزواج السعداء أكثر احتمالاً وتفاؤلاً من نظرائهم من الأزواج غير السعداء. فهم يتفقون على إضفاء أوصاف وردية غير واقعية على زواجهم. وهم ينظرون إلى شركاء حياتهم كمثل عليا، وينسبون إليهم صفاتاً أكثر إيجابية من أي أشخاص آخرين، ويعطون لشركاء حياتهم الفضل في تحقيق جوانب أكثر إيجابية في زيجاتهم من أنفسهم.

وبمعنى آخر، فكلما زادت قدرة الزوجين على التغاضي عن الكلمات التي تحمل نذر الغضب، زاد استمتاعهما بالسعادة الزوجية. وهذا ينطوي على إدراك سليم. وكما جاء في أم ١١:٢٧: "من يطلب الخير يلتمس الرضا ومن يطلب الشر فالشر يأتيه". فإذا كنت تبحث عن كلمة مهينة من شريك حياتك، اتح لها وقتاً، ومن المرجح أن تجدها. ولكن إذا كنت تبحث عن الرضا من شريك حياتك، فاترك المضايقات جانباً وركز على كلمات المديح وسوف تندهش لكثرة عددها.

"للتأمل"

- من الصعب أن نتغاضى عن شيء يؤذي مشاعرنا. ولكن الفوائد تفوق بكثير كل جهد نبذله في سبيل ذلك. كيف يمكن أن تفعل ذلك بصورة متكررة في زواجك؟

- متى كانت آخر مرة تغاضيت فيها عن إساءة من شريك حياتك؟ ماذا كانت النتيجة؟

الفصل الحادي والثلاثون

الـزواج المتكافـيء

"الحديد بالحديد يحدد والإنسان يحدد وجه صاحبه"

(أم ٢٧:١٧)

لفت العنوان الرئيسي لمقال في جريدة سياتيل تايمز انتباهي أنا (ليزلي). وجَّه المقال سؤالاً للأزواج، يبدو بريئاً: "هل نحن على قدم المساواة بعد؟". "بحثاً عن مفاتيح تتعلق بزواجي، قررت الإجابة على الاختبار المصغر للتشخيص والمكون من عشرة أسئلة كانت تعد بأن تخبرني عما إذا كان زواجي متكافئاً" (بين ندين)، قريباً من الندية. أو زواجاً تقليدياً" (حيث السلطة الهرمية تضع الزوج في المقدمة)".

كان الاختبار المصغر يتكون من أسئلة عمن يبدأ في الجنس ومن يتحكم في المال، ومن يحظى بالأولوية، والدور الذي يلعبه كل طرف كوالد.

يعترف علماء الاجتماع طواعية أنه توجد العديد من الطرق لجعل الزواج ناجحاً، ولكن الزيجات بين الأنداد أو النظراء يعتقد أنها أكثر إرضاء لكلا الطرفين وتؤدي لعلاقة زوجية متبادلة أكثر إرضاء للزوجين، ومع ذلك، فطبقاً للعالم الاجتماعي (بيبر شوارتز Pepper Schwartz) ، مؤلف كتاب "الزواج المتكافيء: "كيف ينجح الحب بين الأفراد المتكافئين"، إن نسبة من ١٠ إلى ١٥٪ فقط من بين كل الأزواج الأمريكيين يعيشون في ظل زواج متكافيء. هل يكشف اختباري لذاتي أن زيجتي تعد من الزيجات القليلة المحظوظة؟

إن فكرة الندية مع زوجي كانت ذات أهمية دائماً بالنسبة لي. فعندما قرر الحصول على درجة الدكتوراه، اتخذنا القرار معاً بأني سوف أسعى أيضاً للحصول على درجة الدكتوراه، لحماية صفة الندية في علاقتنا. وفي الاثنى عشر عاماً وهي عمر زواجنا نؤلف الكتب سوياً، ونعلِّم معاً في الجامعة حيث نعمل سوياً، ونعيش حياتنا عامة كفريق موحد. ولكن الأسئلة التي وردت في هذا الاختبار جعلتني أشك في مساواتي. كيف يمكنني أن أتأكد أن لي رأياً مساوياً في كيفية إنفاق مالنا؟ وعند حدوث أزمة ما، فهل يحمل صوتي نفس الأهمية كصوته هو؟ لقد أظهر الاختبار أن زواجي كان أقرب إلي الزواج القريب من الندية منه إلى الندية الكاملة، ولكن ما شغل فكري الأسئلة أكثر من نتيجة الاختبار.

في وقت لاحق من نفس اليوم، عندما فتحت أنا وليز خطابات البريد ونحن نتناول شطائر زبدة الفول السوداني في المطبخ، أجرينا تقييماً ذهنياً لعلاقتنا. وإذ كنت مصممة على قياس ومقارنة قوة كل منا في العلاقة الزوجية، كان موقفي يشبه موقف مهندس البناء المدقق الذي اعتمد إعطائنا السلفة من البنك لبناء منزلنا. لقد أردت أن أكتشف موضع الخلل في شبكة الأسلاك أو البنية غير المستقرة التي يمكن أن تعرض ألفتنا الودية القائمة على الندية للخطر.

ولكن قبل أن أفرغ من تناول شطيرتي، أدركت أن ما أقوم به من فحص وتمحيص يسير في اتجاه خاطيء. فلم يكن يهمني في علاقتنا الزوجية من الذي يأخذ زمام المبادرة أو يسيطر على هذا أو ذاك. إن المقياس الحقيقي للزواج المتكافيء، في اعتقادي، ليس كمّ القوة من جانب كل طرف، بقدر روح الاحترام المتبادل والوفاء للعلاقة الزوجية. فسواء كانت علاقتك الزوجية تتسم بالتكافؤ أو القرب من الندية أو التقليدية –بناء على كيفية إجابتك على قائمة الأسئلة العشرة

-فليس ذلك بذي أهمية حقيقية. ما يهم أقل قياساً وإدراكاً بالحواس. إنه يتوقف على طبيعة تكافؤ المشاعر القلبية، وندية الإخلاص لرفاهية الزواج وتعضيد كل طرف للآخر. تماماً كما يُحدد الحديد بالحديد.

"للتأمل"

– ما موقفك أنت وشريك حياتك من ناحية علاقتكما الزوجية: هل زواجكما تقليدي أو قريب من الندية أو يتسم بالندية؟ كيف يؤثر موقفك على علاقتك الزوجية؟

– ما الذي تفعلانه كزوجين ليحدد كل منكما علاقته بالآخر، لكي تنميا وتتطورا سوياً؟

خاتمة

كما ذكرنا في البداية، فإن سفر الأمثال في العهد القديم يقدم خدمة إيجابية لا يمكن إنكارها للأزواج الراغبين في تعلم حكمته. وفي هذا الكتاب الصغير من التأملات، اخترنا عدداً قليلاً من هذه الأقوال الحكيمة ذات الصلة بموضوع الزواج. ولكن هناك المئات من الأمثال العملية الأخرى للأزواج في هذا السفر التعليمي القديم. ولذ ا في ختام هذه المختارات من التأملات، نحثك على أن تفحص سفر الأمثال بنفسك. اكتشف الحكمة العملية الكامنة فيه على شكل قصائد شعرية وأمثال ومقاطع شعرية. ولكن الأهم من ذلك كله، أن تطبق مشورات الله الحكيمة على حياتك الزوجية.

مثل قبلة على الشفاه

اثنان خير من واحد

لأن لهما أجرة لتعبهما صالحة

لأنه إن وقع أحدهما يقيمه رفيقه

وويل لمن هو وحده

إن وقع إذ ليس ثان ليقيمه

أيضاً إن اضطجع اثنان يكون

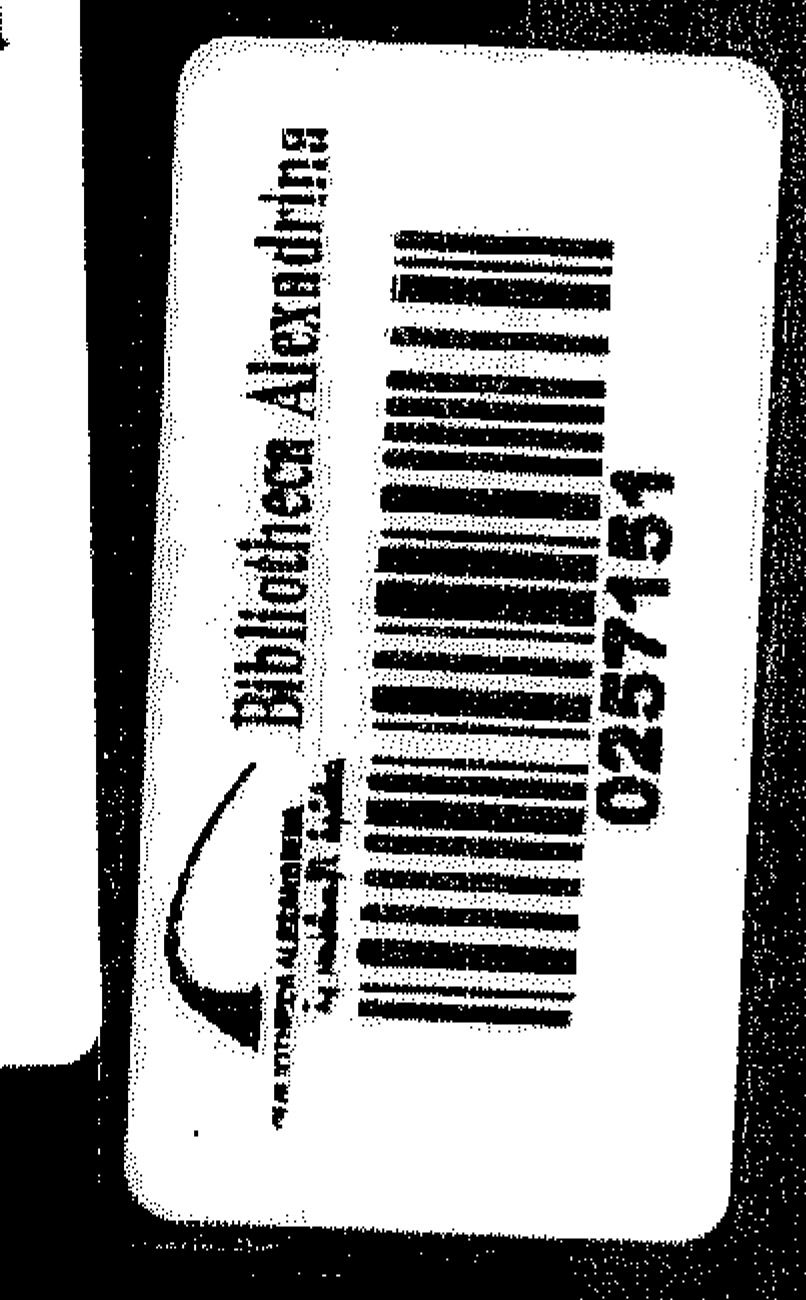
لهما دفء أما الواحد فكيف يدفأ

وإن غلب أحد على الواحد

يقف مقابله الاثنان

والخيط المثلوث

لا ينقطع سريعاً





دار الثقافة

١٠١٠٣٩٤١